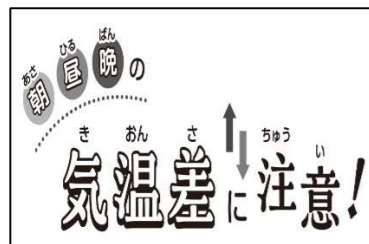




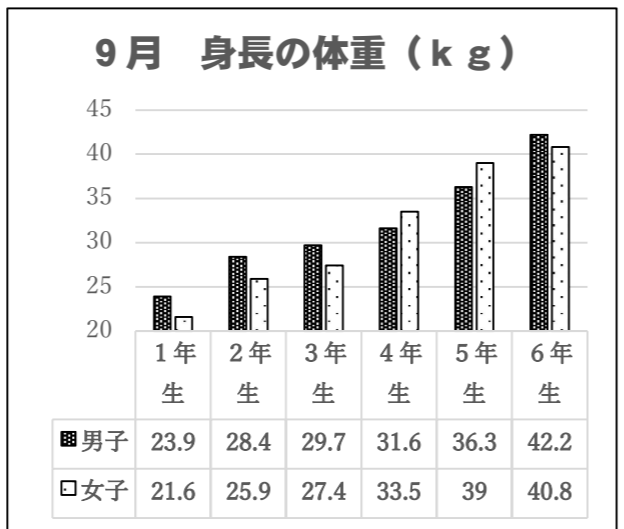
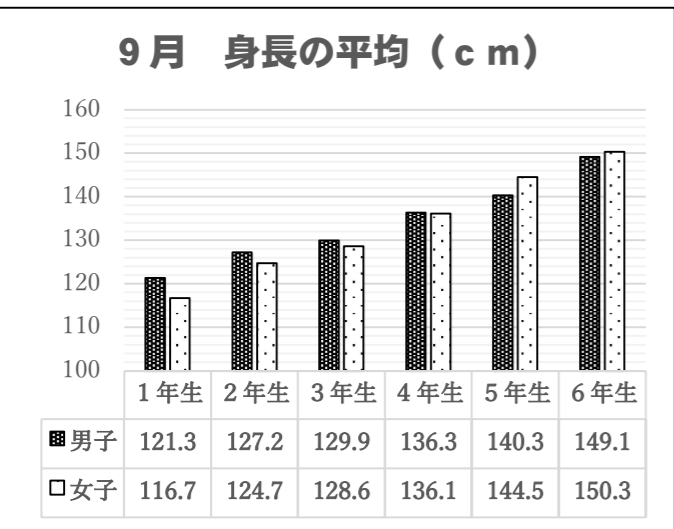
令和5年10月2日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



季節外れの暑い日が続いていますが、朝と夜はずいぶん涼しくなりました。少しずつ秋らしくなっていますね。秋は、何をやるにも気持ちのよい季節ですが、気温差から、アレルギー反応が出やすくなる時期でもあります。カーディガンなど体温調節しやすい衣服を持ってきましょう。また、適度な運動とすいみんをとること、そして、夜は湯船にゆっくり入ることもおすすめです。

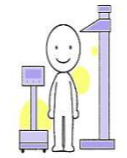
今月の保健目標 **目を大切にしよう**

今月の保健行事予定  
3日(火)就学時健康診断  
17日(火)脊柱側弯症検診予備日(学校検診欠席者 市役所 保護者引率)  
20日(金)学校保健委員会(3年生公開授業 かぞヤクルト「お腹教室」)



4月平均から9月平均の変化(身長:cm 体重:g)

学年	身長(のび)(cm)		体重(のび)(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	2.6	2.4	1.4	0.7
2年生	2.8	2.7	1.8	1.5
3年生	1.8	2.0	2.1	1.0
4年生	2.0	2.9	1.4	1.8
5年生	2.0	2.6	1.9	1.8
6年生	2.8	2.1	1.7	1.7

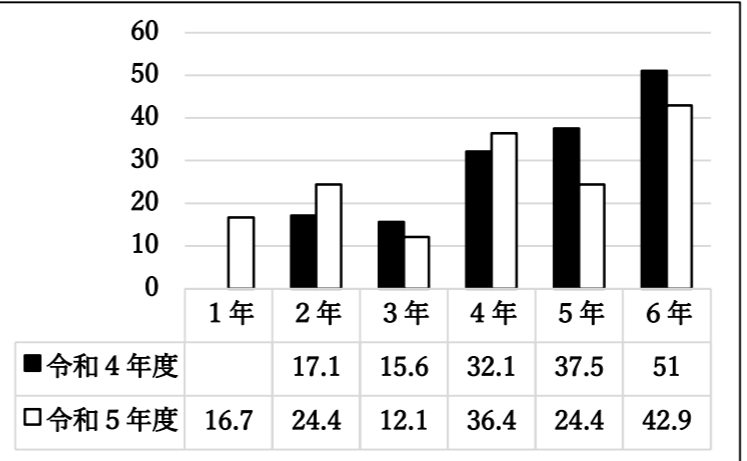


「目がかゆくてかいたら痛くなりました」「目にゴミがはいったからこすったら赤くなりました」保健室でよくかわされる会話です。目をこすると、こすったことで傷つき痛みや充血が起こります。目がかゆいときやゴミが入ったときは、決してこすらずに、

- ① 両手の平に水をためる。
- ② 水の中に目をつけてまばたきをする。
- ③ 3~4回くりかえす。

ゴミがとれない、痛みが強い、かゆみが治まらないときは眼科に行きましょう！！

【視力検査の結果、B以下だった人の割合を去年と今年で比較】



目は、近くを見ることを続けていると筋肉も緊張し続けて視力低下の原因になります。スマホやゲーム機はその代表です。距離の近さだけでなく、画面から出る光もよくありません。  
①時間を決める ②明るい場所でやる ③休憩をとる  
をこころがけてください！

### 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

### おうちの方へ

・2学期が始まって1か月になりますが、そろそろ子供たちにも疲れが見えてきました。体調不良で欠席する子や早退する子が増えています。朝の健康観察を十分に行っていただき、調子が悪い時は無理して登校せず、ご家庭で休養をとってください。また、緊急連絡先の確保もよろしくお願いたします。

・夏休み明け、多くの子供たちが「歯の治療が終わりました！」と治療済みの紙を持ってきてくれました。保護者の皆様のご協力に心から感謝申し上げます。学校では「治療率100%」を目標にしています。達成まで今少し、といったところでしょうか。むし歯に自然治癒はありません。早期発見、早期治療を重ねてお願いたします。

