

# ほけんだより10月

川口市立十二月田小学校

保健室

令和5年10月3日

例年より暑い夏も終わり、涼しい秋がやってくるような気配がしますね。朝晩と昼の気温の差も大きくなってきます。身体を冷やさないように、衣服などで調節できるようにしましょう。食事・運動・睡眠のバランスも大切に。



10を縦にすると、まゆげと目のように見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」と名づけられました。それにちなんで、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。生活の中で、「目が疲れたなあ・・・」と感じることはありませんか？毎日使っている目をいたわることができる習慣を身につけましょう。

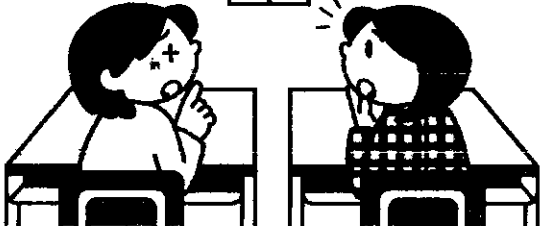
ゲームを長い時間していたり、タブレットと目の距離が近いことが原因で、「近視」になる人が増えています。近視とは、遠くのものが見えづらくなることを言います。タブレットやゲーム機を使うときは、目と画面の距離を30cm以上開けるようにしましょう。加えて、部屋を明るくすることや、20分に1回は休憩することが大切です。

ちょっとひととき  
目を休めよう

- 目をとじて、しばらくじっとする
- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸しタオルなどで目をあたためる

黒板の文字が見えにくい人はいませんか？

黒板の文字が見えにくい、目を細めないと遠くの文字が見えにくい、見えるものがぼやけたり重なりたりする場合は、おとなの人に相談しましょう！



## 2年生で歯科指導を行いました！

「おくばくんのひみつをしよう！」と題して、6歳臼歯（第一大臼歯）の特徴について勉強しました。ほかにも、生えたてのおく歯はむし歯になりやすいため、歯みぎの仕方が大事だということや、おく歯のきれいなみがき方について、実際に歯ブラシを使って練習しました。



### 〈保護者の方へ〉

- 10月12日（木）午前に脊柱側弯検診を実施いたします。対象は、5年生全員と抽出児童です。（抽出児童は、1学期の内科検診で「側弯症の疑い」とされた児童です。）  
欠席した場合は、予備日に保護者の方と同伴で受診していただきます。ご了承ください。また、事前に欠席がわかっている場合はご連絡ください。
- 予備日 ①11月 1日（水）14：00～15：30 上青木公民館  
②11月28日（火）14：00～15：30 上青木公民館
- 希望者に色覚検査を実施いたします。検査を希望される場合は、10月10日（火）までに申込書をご提出ください。詳しくは、後日配布するお手紙をご覧ください。