

ほけんだより 10月

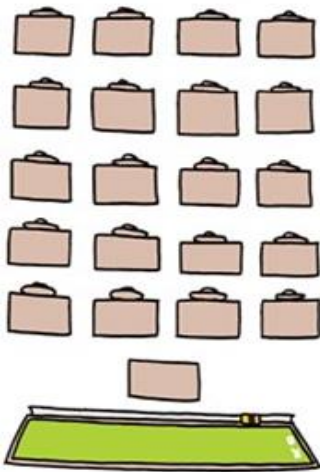
令和5年10月2日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

季節の変わり目です 調節できる服そうを心がけよう!

暑さもおさまり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。
 日中は気温が高くて朝晩は冷え込むことがあり、気温の
 変化が大きくなります。そのため体調をくずしやすい時期でも
 あります。ぬいだり着たりできる上着などで衣服の調節をし、
すいみんをしっかりとって元気にすごしましょう。



目の愛護デー 10月10日



視力検査の A B C D ってどのくらい?

- A : 1.0以上** 教室の一番後ろから黒板の文字が見える
- B : 0.7~0.9** 教室の後ろからだ、黒板の小さい文字が見えづらいことがある
- C : 0.3~0.6** 教室の前のほうにいても黒板の小さい文字が見えづらい
- D : 0.2以下** 一番前でも黒板の文字が見えづらい

学校の視力検査は、見えづらい可能性がある人を見つけて、早めに眼科で相談することをおすすめするために行っています。視力検査の結果をもらったら、お家の人やお医者さんと相談しましょう。

目のギモン

どうしてダメなの?

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの?

A こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にか



かってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの?

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れ



てしまうのです。

Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの?

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷め



てしまいます。

こんな時はすぐ病院へ
目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

＼ 目のケガにはこんなキケンも ＼


目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる

＼ こんな時はすぐに眼科へ ＼

| | | |
|------------|--------|---------|
| ぼやけて見える | 二重に見える | ゆがんで見える |
| 見えないところがある | 目が痛い | |



食べよう！ 目によい食べ物



かぼちゃ ニンジン ほうれん草

涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。

サバ うなぎ 豚肉 大豆

視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB₁が豊富です。

ヨーグルト レバー 納豆 たまご 卵

目の充血や疲れを回復する
ビタミンB₂が豊富です。

保護者の方へ

インフルエンザ、コロナが流行しています。

全国的に季節外れのインフルエンザが流行するとともに、新型コロナウイルス感染症も油断ができないのが現状です。南浦和小でも感染者が出ていますので、気を緩めることなく、今後も感染症対策をしっかりと行っていきます。

ご家庭におかれましても引き続き、お子様の体調管理にご配慮をお願いいたします。また、次の点についてご留意をお願いいたします。

- ① 風邪症状や体調が悪いなど、普段と違う様子が見られる場合は登校を控えて家庭で様子を見てください。
- ② 発熱等、体調に変化が見られた場合は、医師の診察を受け、熱が下がった後も2～3日は休養をとらせてください。
- ③ 学校において体調不良を訴えた場合は発熱の有無にかかわらず、感染防止のためお迎えの連絡をさせていただきます。早めのお迎えにご協力をお願いいたします。

