



令和6年10月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<10月の保健目標> 目をたいせつにしよう

暑さが治まりだんだんと涼しくなってきました。10月8日ごろは「寒露」と呼ばれ、日本の四季を24個に分けた二十四節季のうちの一つです。名前の由来は、草に露（水適）がつく頃だからだそうです。なぜ水もかけていないのに、草に水滴がつくのか不思議ではないですか？それは、風のないよく晴れた日に、空気が冷えてくると、草や木に水蒸気が凝結して水滴をつくる（結露）からです。詳しいことは、小学校4年生の理科で習うかと思います。秋に近づいた涼しさを感じながら、ぜひ草木にも目を向けて、自然の不思議を感じ取ってみてください。



10月10日は「目の愛護デー」です。なぜこの日なのかというと、10と10を横にすると人の眉毛と目に似ていることが由来です。

今月は目の大切さについて学びましょう！

目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

視力は一生もの。子どもの歯はむし歯になっても生え変わって新しい大人の歯が生えてきますが、目は、取り替えられません。視力が悪いのに、そのままものを見続けていると、目が疲れたり、肩が凝ったり、どんどん視力が悪くなったり・・・。

目がみにくいな、と感じたときは眼科に行き、メガネなどを付けて、目を大切にしましょう。

痛い！目にゴミが・・・その時どうしますか？

目にゴミが入ったとき、おもわず目をこすっていませんか？

ゴミが入った状態で、目をこすると目の表面を傷つけて

最悪の場合、目が悪くなってしまうことも・・・。



目にゴミが入ったとき、かゆいときはこする前にまず水で洗いましょう。

目が痛いなあと思った時は、だいたい何かが目に入っています。

見つけたときは、ティッシュや柔らかいガーゼで取り除いて目を傷つけないようにしましょう。

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターを利用した保護者の皆様へ

学校のケガについては、子ども医療費ではなく、日本スポーツ振興センターを使用させていただき、保護者の皆様にご協力いただいております。

1学期や今月までで、資料をお持ちの方は、学校に提出していただくようお願いいたします。給付金の申請締め切りは、事故発生日から2年です。

○学校からスポーツ振興センターへ申請が行われない場合、給付金は振り込まれません。

ご不明点がございましたら、保健室までご連絡ください。



1日(火)	しゅうがくじけんこうしんだん 就学時健康診断
26日(土)	うんどうかい 運動会

