



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。



2学期が始まって1カ月が過ぎました。9月の始めは普段と比較して、眠そうにしている子や、体の不調を訴える子が多くいました。

10月に入り、子供たちも学校生活にも再び慣れてきたところだとは思いますが、一生懸命に取り組んだ運動会も終わり、疲れや安心感で体調を崩す可能性があります。

子供たちが毎日元気に過ごせるよう、健康観察を通してサポートをしていきたいと思っております。



「ドライアイ」とは？...

涙の分泌量が減ったり、質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態のことをいう。

チェック！ドライアイ！！

次の項目で当てはまるものはいくつありますか？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

PC、スマホの長時間使用、コンタクトレンズの使用等がドライアイの原因の一つです。また、男性より女性の方がなりやすいことが知られています。

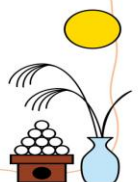
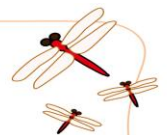
5項目以上チェックがあれば、
ドライアイの可能性ががあります！

ドライアイは日常生活の質を下げてしまいます。最近はいろいろな治療法も開発されているので、眼科受診もおすすです。

10月の保健・給食行事予定

- 5日(水) 食育教室(5、6年生)
- 11日(火) 歯垢染色・フッ化物洗口(1、5、6年生)
- 12日(水) 視力検査(全学年)

歯垢染色・フッ化物洗口(2、3、4年生)





★10月の保健目標★「目を大切にしよう」★

① IT眼症について ② 目によい食べもの

① IT眼症とは…IT機器（テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲームなど）を長時間、悪い姿勢・

環境（画面に近づきすぎ、部屋が暗いなど）で使うことによって起こる目の病気や、体の症状のこと。

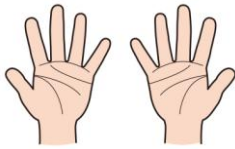


IT眼症にならないようにするには？

ポイントは**50**！！

1. **50cm**離れて見る。

50cmは“自分の手のいくつ分”ですか？
手を「パー」にしてはかってみましょう。

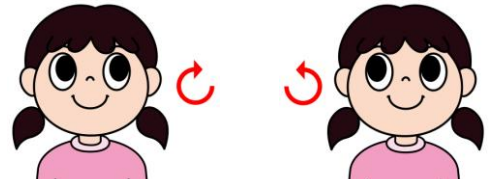


2. **50cm**の距離でも楽に見える
(読める) 文字の大きさにする！

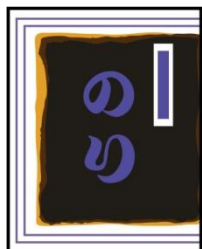
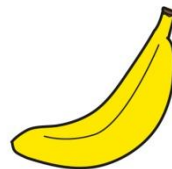
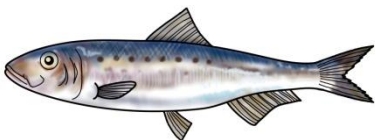
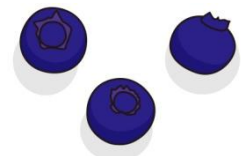
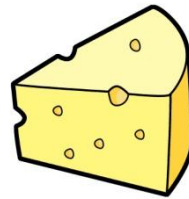
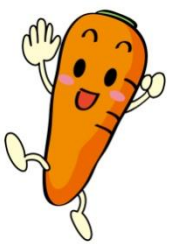
- ・目のはたらきをよい状態にする。
- ・目つきが悪くなるのを防ぐ。

3. **連続**でつかうのは**50分**まで！

50分たったら、目の体操をしてみましょう！
(目だけをゆっくり右回し、左回しをそれぞれ5回)



② 目によい食べもの…今日の給食やお家のごはんにも入っているかな？かくにんしてみよう！



ほかにもいっぱいあります！

- ・アントシアニン ・ビタミンA、B、C、E
 - ・マグネシウム ・あえん ・カリウム
 - ・カルシウム ・アスタキサンチン ・セレン
- を含む食べものをさがしてみてください！