



令和6年10月3日
畝部小学校 保健室

ようやく^{すこ}少しずしくなってきた、秋^{あき}の空気が感じられるようになりました。しかし、まだ暑い日もあり、気温差^{きおんさ}の大きい季節^{おお}です。上着^{きせつ}で調節^{うわぎ}しましょう。

今月^{こんげつ}の19日^{にち}（土^ど）は運動会^{うんどうかい}です。どの学年も、運動会^{うんどうかい}に向けた練習^{れんしゅう}を頑張^{がんば}っていると思いま^{おも}す。運動会^{うんどうかい}で力^{ちから}を発揮^{はつき}できるように、規則正^{きそくただ}しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけて、体調^{たいちょう}を整^{ととの}えましょう。



◎●◎ 9月26日（木）に学校保健委員会がありました！ ◎●◎

保健給食委員^{ほけんきゅうしょくいん}が、9月^{がつ}に行^{おこな}った姿勢アンケート^{しせい}の結果^{けっか}を発表^{はつひょう}したり、「うねベシャキピン体操^{たいそう}」を紹介^{しょうかい}したりしました。うねベシャキピン体操^{たいそう}は、座^{すわ}ってできる体操^{たいそう}です。体操^{たいそう}をして体^{からだ}をほぐし、よい姿勢^{しせい}を保^{たも}てる体^{からだ}を目指^{めざ}しましょう。家庭^{かてい}でも、家族^{かぞく}のみんなと一緒^{いっしょ}に体操^{たいそう}をやってみてください。勉強^{べんきょう}するときやご飯^{はん}を食べるときに、よい姿勢^{しせい}を意識^{いしき}してみま^ししょう。

今月の保健目標：目を大切にしよう

9月^{がつ}に視力検査^{しりょくけんさ}を行いました。結果^{けっか}はどうでしたか？ 受診報告書^{じゅしんほうこくしょ}をもらった人^{ひと}は、眼科^{がんか}へ行きま^いしょう。また、メガネ^{めがね}が合^あっていない人^{ひと}もいま^いました。黒板^{くわばん}の字^じが見えづら^みいと、授業^{じゅぎょう}にも集^{しゅうちゅう}中^{ちゅう}できなくな^{かんか}ってしまうので、眼科^{せんせい}の先生^{せんせい}やメガネ屋^やさん^{ていん}の店員^{そだん}さん^{じぶん}に相談^{さうだん}して、自分^{じぶん}にぴった^{めがね}りな眼鏡^{えら}を選びま^{えら}しょう。

視力低下のサイン

- これ
やっていませんか
- ☒ 近くで見る
 - ☒ 顎を上げて見る
 - ☒ 目を細めて見る
 - ☒ 片眼を閉じて見る

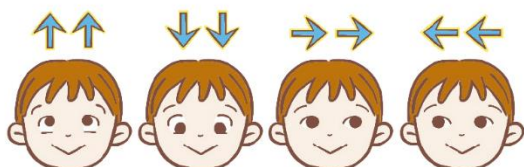


もししてい^こたらお子^{しりよく}さんの視力^おが落ちて^おいるかもしれま^しせん。
眼科^{がんか}を受診^{じゅしん}してメガネ^{めがね}やコンタクトレンズ^{しょうけんとう}の使用^{しよう}を検討^{けんとう}してくださ^いい。

目が疲れたときは...



近くのものを見ると、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



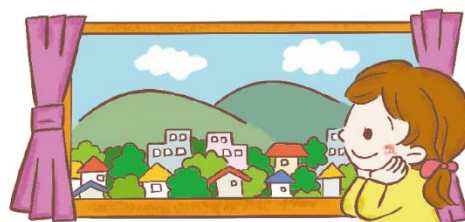
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



おうちの方へ

- ・ 9月に視力検査を行いました。必要があれば眼科を受診し、受診報告書を提出してください。学校で配慮のいることがあればお知らせください。
- ・ スクールカウンセラーの村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・ 校内はあとラウンジが設置されました。今まで心の相談員をしていた年代司穂先生と、新しくみえた佐橋雅子先生がはあとラウンジスタッフとして配置されました。2名体制ではあとラウンジを運営していきます。利用を希望する場合は事前にご相談ください。なお、心の相談も引き続きできますので、相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・ **アレルギー疾患がある場合やアレルギー疾患が疑われる場合は、医療機関を受診し、医師の診断を受けてください。医師の診断を受ける際には、書類が必要になります。学校からお渡ししますので、食物アレルギー等で医療機関を受診することがありましたら、お知らせください。**
- ・ 9月27日～10月3日に、学校保健委員会で行った「うねベシャキピン体操」をして、よい姿勢をめざす取り組みをしました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に体操を行って、よい姿勢を意識してみてください。