

ほけんだより10月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年10月6日発行

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 め たいせつ
目を大切にしよう



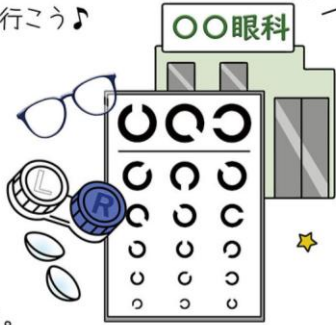
沖縄県内でインフルエンザが流行しています。予防の基本は手洗いです！家でも学校でも丁寧に手を洗い、きれいなハンカチで拭き取りましょう。うがいも忘れずに。

見え方に変わりはありませんか？
 定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
 定期検診に行こう！



ときどきは片目ずつ
 見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
 たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



目 10月10日は **目の愛護デー** **目** **にやさしい生活を！**



目がズキズキ痛い、充血している
 目のまわりが熱っぽいときは
 冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
 そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

保護者の方へ

視力検査でC・D評価だった児童へオンデーズさんからの眼鏡クーポンを配布しています。有効期限がありますので、使用予定の方は期限を確認するようお願いいたします。

上田小学校のみなさん、保護者の方へ

昨年度より保健室でみなさんと一緒に過ごしてきました、知念愛です。2学期から産前休に入ることとなりました。約1年半、みなさんと一緒に過ごせて、成長する姿を見られてとても幸せでした。保護者の皆様にも大変お世話になりました。今後も上田小学校のみなさんが心も体も健康に過ごせることを願っています。ありがとうございました。