

ほけんだより



豊見城市立とよみ小学校
保健室
令和5年10月3日発行



10月になりましたが、日差しが強く暑い日がまだまだ続きそうです。2学期からは、運動会練習など外での活動も増えるので、『ぼうし・水筒・汗をふくハンカチやタオル』などを忘れずに持ってきてみましょう。秋休みに入ると、外に出かける機会も増えると思います。インフルエンザも流行っているのです、外出した後は、しっかり手洗い・うがいをし、元気に2学期がスタートできるようにしましょう。

🍎 R5 とよみ小の視力検査の結果 🍎



	A(1.0以上)		B(0.9~0.7)		C(0.6~0.3)		D(0.2以下)	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1年	73	61.3%	24	20.1%	20	16.8%	2	1.6%
2年	79	74.5%	12	11.3%	7	6.6%	8	7.5%
3年	57	59.3%	13	13.5%	15	15.6%	11	11.4%
4年	66	55.4%	12	10.0%	27	22.6%	14	11.7%
5年	60	54.5%	12	10.9%	24	21.8%	14	12.7%
6年	52	52.0%	16	16.0%	26	26.0%	6	6.0%
全体	387	59.5%	89	13.6%	119	18.2%	55	8.5%

10月10日は1010を横にたおしてみると、まゆ毛と目のように見えることから、『目の愛護デー』となっています。上の表は、今年度のとよみ小の視力検査の結果です。視力が0.9以下だった児童は、一度眼科を受診してみてください。また、受診した後は、受診報告書(ピンクの紙)を保健室に忘れずに提出してください。目を大切にしていくなためにも、この機会に目の健康について考えてみましょう。

目、疲れてないかな?



おうちの方へ

とよみ小は、インフルエンザにより16名が欠席しています。(10/2時点)登校後、発熱等により早退する児童も増えていきます。感染対策上、普段より早めに判断してお迎えの連絡をする場合もありますので、ご協力をお願いします。また、ご家庭でも引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットなどの感染予防のご指導をお願いいたします。

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つがちょうどいい距離

★ 勉強中だけど...よくないところは？

寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

視力検査に使う、これの名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！

目のクイズ

トンボの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

満足して笑う様子を表すよ

コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

10月10日は目の愛護デー

10月17日～23日は薬と健康の週間

毒と薬
表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。