ほけんだより

令和６年１０月１日
向日市立第２向陽小学校

１０月１０日は「目の愛護デー」

みんなの目は、朝起きてから夜寝るまで１日中働いています。テレビやゲームなどを見過ぎていませんか？１０月１０日は目の愛護デーです。自分のふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

また、体育大会の練習も始まっています。規則正しい生活を心がけ、けがなく元気に頑張りましょう。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。
子どもの視力は８歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に６歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままでいると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。

お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る　見る時に目を細めている　など

メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

実は、目を守ってくれている？

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ

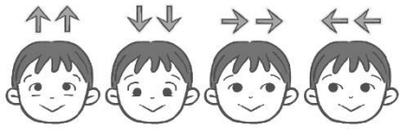
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、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。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



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。

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。

疲れ目チェック

- □ 目がかすむ
- □ 目がしょぼしょぼする
- □ 目が乾く
- □ 目が赤い
- □ 目の奥が痛い
- □ 目に異物が入っている感じがある
- □ まぶたが重い
- □ 頭痛がする
- □ 吐き気がする
- □ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

体育大会の練習を頑張っています！元気に活動するために・・・

はやね　はやおき　朝ごはん　朝うんち　が大切です！

朝食…しっかり食べましょう

すいみん…十分にとりましょう

排便…登校前にできるといいですね　（朝、トイレに行く習慣をつけましょう）

１０月の予定

１０月２９日（火）検尿１次

１０月３０日（水）検尿１次予備日