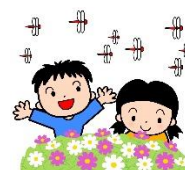


ほけんだより

令和4年10月3日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



夜、耳をすますと、きれいな虫の音が聞こえてくるようになりましたね。
暑かった夏が終わり、秋がやってきました。昼間は過ごしやすですが、朝夕は
とてもすずしくなっています。体調をくずさないよう、登下校の時は一枚は
おり、暖かくなる昼間は脱ぐなどして、服装を調節できるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。目の健康や大切さについて考えてみましょう。

たいせつな目を守る！ なみだのはたらき



目を守る
目が乾燥するのを防ぎ
ます。細菌感染からも
目を守っています。



目に酸素や栄養をおくる
血管のかわりに、目の
表面の細胞へなみだが
酸素や栄養を運びます。



**はっきりきれいに見えるよう
にする**
角膜の上に均一に
膜を作って、景色をはっきり
映し出します。



目のよごれを洗い流す
目の中に入ってきたゴミ
やよごれなどを、なみだ
が洗い流しています。

知っていますか？ ～ドライアイ～

「ドライアイ」は、パソコンやスマホ、ゲームの使いすぎなどによる目の不調で、涙が少なくなったりすることでおこります。目が「つかれやすい」「ゴロゴロする」「かわいた感じがする」「痛い」「かゆい」普段の生活の中で、こんな症状がある人は気をつけましょう。そのままにしておくと、目の病気にかかりやすくなってしまいます。

ドライアイの予防のためには

長時間目を使わない。目をつかれ
させないように、こまめに休憩
をとる。



エアコンやヒーターの風
は、直接目にあたらない
ようにする。

まばたきが少ないとドライ
アイになりやすい。意識し
てまばたきをする。



【保護者の方へ】

アウトメディアへのご協力 ありがとうございます！

保健室からの夏休みの宿題、アウトメディアの取り組みをありがとうございました。
メディアがあふれている中、使用の制限をするのは大変だったと思いますが、子供たち
はその中から多くのことを学び、大切な経験ができたようです。

6年間アウトメディアを続けている、6年生の感想を紹介します。

【バッチリコース（1日）】

○こどもの感想○

富士山に登りました。富士山がとても高
い山だということを実感しました。

○おうちの人の感想○

日本一の山は驚異的でした。しかし、子
供たちは前へ前へ一歩ずつ進み、山頂へ到
着することができました。2日間バッチリ
アウトメディアし、小
学校生活最大の挑戦&
体験ができました！



【チャレンジコース（夕食時）】

○こどもの感想○

いつもテレビを見て食べてるけど、今日
はみんなで話し合っ、2学期の目標を立て
た。

○おうちの人の感想○

ご飯を食べながらでしたが、夏休みと2
学期について家族で話しました。テレビを
見ずに子供中心に話をし、子供の考え・目
標が聞けました。リラックスしてお互いが
話せたと思います。

◎児童の感想より <こんな感想が多くありました>

・家族とたくさん話すことができてうれしかったです。 ・家族でおしゃべりしながら
食べる食事はおいしかったです。 ・家のお手伝いができました。 ・勉強や宿題がはか
どりました。 ・体を動かすことができて気持ちよかったです。 ・海や山、川などの自
然の中で楽しく過ごしました。 ・家族で出かけて、きれいな景色を見たり、いつもと違
う体験ができました。 ・目に良い生活をすることができました。 など

メディアについては、使用のルールを決めて、
メリハリをつけた使い方ができるとよいですね。



～歯のカラーテストについて～

10/8（土）～10/16（日）の間に、ご家庭で歯の染め出しテストをお願いします。
結果についてはハッピーファイルに記入し、10/18（火）までに担任へ提出をお願いします。
ていねいな歯みがきを身につけましょう。