

ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

ほけんだより

令和6年10月1日 NO. 7
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

10月の保健目標『目を大切にしよう』



残暑がようやく落ち着き、少しずつ秋らしい気候になってきましたね。

秋は、読書、スポーツなど、自分の好きなことに打ちこむには最適の季節

ですが、朝晩の急な冷えこみで、体調をくずす人も多いです。ぐっすり

睡眠、しっかり栄養をとり、体調管理をしていきましょう。馬西っ子に

とって、「健康の秋」でありますように……。



目が疲れたときは…

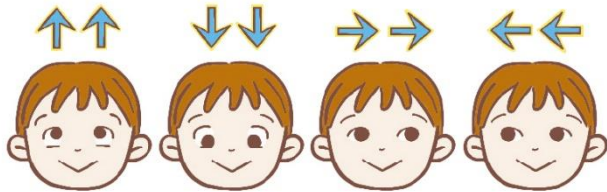


近くのものを見るとき、目の筋肉に力
を入れてピントを調整しています。その
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
でも目の疲れを和らげる方法があります。



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。

まぶた



め はい ひかり りょう ちようせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう いぶつ しんにゆう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は、

目 を 守

まゆげ



あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



め はい ふせ
ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

つて
く
れ
て
い
る
？

なみだ



め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

しりょく しんばい ばあい ほけんしつ しりょく
視力について心配なことがある場合は、保健室で視力をはかることも
できるので、声をかけてくださいね。



しかけんしん お 歯科健診が終わりました

あき しかけんしん お
秋の歯科健診が終わりました。ピンク色の
しっぺいとうち ひと はや はいしゃ
疾病通知をもらった人は、早めに歯医者さん
でみてもらいましょう。

また、しかけんしん
でCO、Cがあったり、しせき ふちゃく しにく いじょう み
歯石の付着や歯肉の異常が見
られたりした人を対象に、ほけんしつ こべつしどう じっし
保健室での個別指導を実施します。カラーテ
ストでみがき残しをのこ
チェックしましょう。

むしばなどの
ちりょう ひつよう ひと
治療が必要な人

3 2 人

