

おうちのひと  
いっしょに読もう!



# 目を大切にしよう



10月の保健目標は「目を大切にしよう」でした。  
目についてお勉強したことを思い出して、  
目を大切にしていきましょう。

## 1年生 「目と姿勢」

鏡で目を観察して目の働きについて学習しました。  
目を大切にするために、正しい姿勢でお勉強することが大切です。



### <アイラブ宣言>

- いい姿勢で勉強するよ。
- テレビやゲームを近くで見ないようにします。



## 4年生 「目とブルーライト」

ブルーライトが健康にどのように影響するのかを学習し、目を大切にするためにどのようなことに気を付けたらいいかを考えました。

### <ブルーライトが体に与える影響>

- ① ブルーライトは色々な方向に散らばる光。目は力を入れて光を見るため、視力の低下・頭痛・肩こりなどの症状につながる。
- ② 夜寝る前を見ると、脳が昼だと勘違いして、寝られなくなってしまい、生活リズムが乱れる。



### <みんなでアイラブ宣言>

- テレビを見る時間を決める。
- ストレートネックにならないように姿勢に気を付ける。
- 家族といっしょにメディアの時間を決める。

## 2年生 「目とメディア」

目のキャラクター「アイちゃん」から手紙が届いて、目が疲れしたり、視力が下がったりしないようにする方法について学習しました。

### <アイラブ宣言 (目を大切にする宣言)>

- 外で遊んで、太陽をたくさんあびるようにする。
- 夜9時までにはねる。
- 手のひら2つくらい目を離して勉強する。
- 長い時間ゲームをしない。



メディアと目の正しい距離を体験中!  
30センチ離そう!

## 5年生 「視力矯正について」

近視とは、近くのを長い時間見ることが原因で目の形が横長になってしまう(眼軸が伸びる)ことを学習し、近視にならないようにするために、気を付けることについて考えました。

### <アイラブ宣言>

- スマホを使う時は、背筋を伸ばして画面と目の距離を離し、長時間使用しないようにする。
- 寝ながらスマホを見ないようにする。
- 近い物を長時間見ないようにする。
- スマホやゲームを目の高さまで持ち上げる。



みんなでビジョントレーニング!  
画面に映った足跡に合わせてテンポ良く足を動かしました。

## 3年生 「目と生活リズム」

目にいい食事・睡眠・学習・運動等について学習しました。給食のメニューに目にいい食べ物がたくさん。好き嫌いせずバランス良くいろんな物を食べることが大切です。

### <目にいい食べ物 どんな物?>



### <アイラブ宣言>

- 外でたくさん遊んで給食を残さず食べる。
- バランス良くいろんな物を食べる。
- 時間を決めてゲームをやめる。



## 6年生 「目のケガや病気」

失明の原因で最も多いのは「緑内障」という病気だということを知り、将来、目の病気にならないために、今自分たちにできることを考えました。

### <アイラブ宣言>

- 30分スマホを見たら、20秒以上遠くを見て目を休める。
- 寝る時間を考えながらタブレット使う。
- 正しい姿勢で読み書きし、30分ごとに目を休ませる。
- 目を大切にするために、目の近くでゲームをしない。
- 失明しないように、本を暗いところで読まない。



さすが6年生!  
手をピシッと伸ばして元気よく宣言しました。

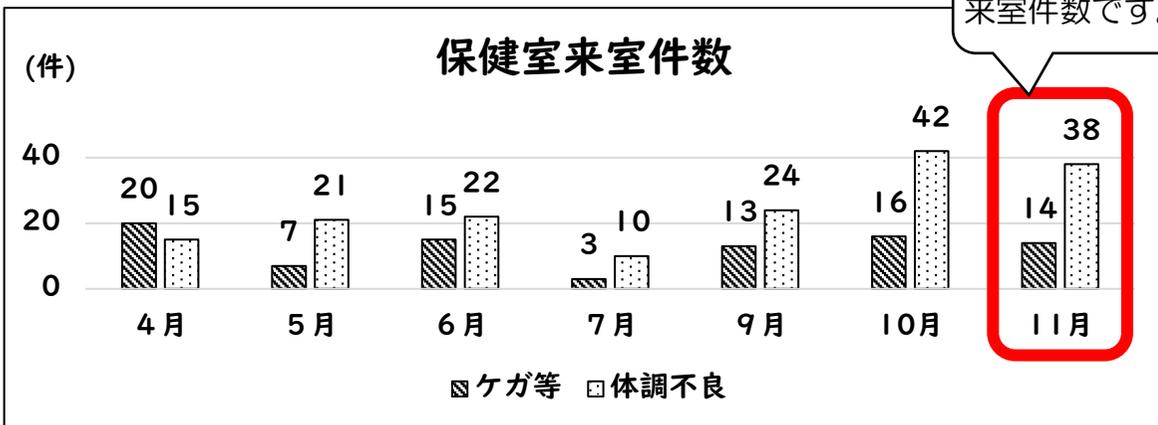
保護者向け

# 11月けんだよい

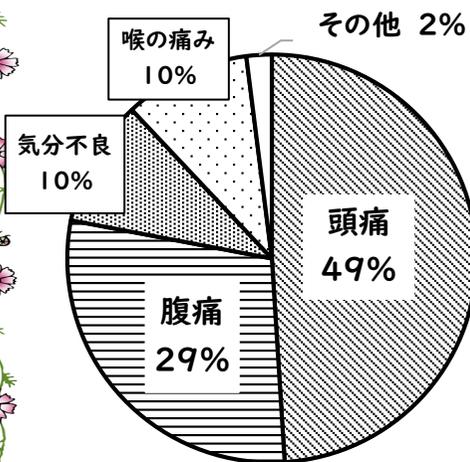
R6.11.20  
早町小保健室

朝夕と昼間の寒暖差が大きい季節になりました。風邪をひきやすい季節です。早町小学校でも、発熱して早退や欠席する児童が多く見られています。様々な感染症が流行する季節でもありますので、注意が必要です。元気に学校生活を送ることができるように、規則正しい生活をする事や十分に休養を取る事について御家庭での御指導よろしくをお願いします。

## 保健室来室状況



## 10・11月来室の内訳



- 来室者のうち、発熱により早退した児童は10月は8名、11月は7名(11/15 現在)。
- 頭痛や気分不良(気持ち悪さ)で来室し、検温してみると発熱はなく、1時間ベッドで休養しているうちに発熱が見られる児童が多いです。
- 早退後、家庭で一旦解熱したものの、また発熱を繰り返している児童が多いようです。

### <保護者の皆様へお願い>

- 急な体調不良でお迎えのお願いをすることがあります。連絡が取れるようにしておいてください。
- 病院を受診されましたら、受診結果の御連絡をお願いします。

インフルエンザが流行する季節です。

出席停止期間を御確認ください。

## インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

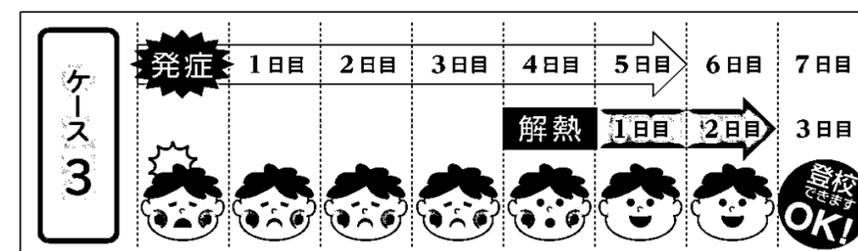
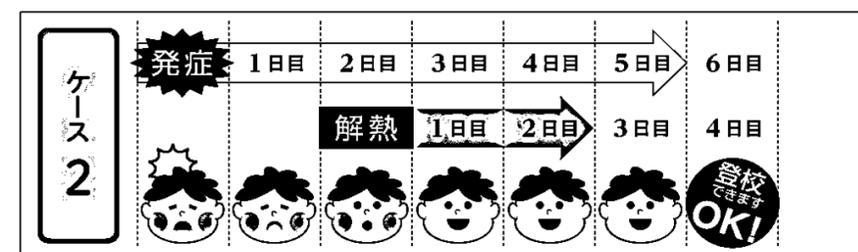
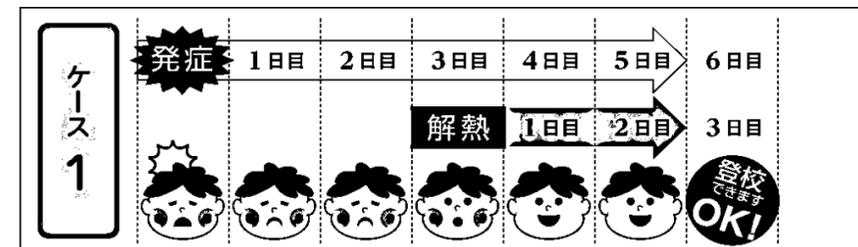
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2日**が経過している

+

発症後 **5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師の指示があった場合は出席停止期間が長くなったり短くなったりします。



## 11/3~11/9 いい歯にっこり かごしま週間

### 歯の治療は進んでいますか?

11月15日現在、歯科受診完了者は8名、通院中の人は6名、まだ通院していない人は13名です。むし歯は自然治癒しません。一生使う大切な歯ですので、1日も早い受診に御協力をお願いします。

現在、1・2・4年生の歯科個別指導を保健室で行っています。個別の資料を配付していますので、御家庭でも御確認ください。



現在のむし歯治療率	<b>30.4%</b>
通院していない人	<b>13名</b>

