



ほけんだより

すこやか

令和元年10月3日 NO. 10

柏市立藤心小学校 保健室



まだまだ暑い日もありますが、朝晩は冷え込むようになり、秋を感じることもふえてきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…など、いろいろなことをはじめるのに、とてもいい季節ですね。ただ、こうした季節の変わり目には、体調をくずす人もよく見られます。藤心小でも、かぜをひいたり熱が出たりする人がちらほら。体調の変化に気をつけて、美りの多い秋にしてくださいね！



気温にあった服装をしよう！

毎日、その日の天気予報（気温や湿度）を見て、服装を考えましょう。

…テレビTVの朝のニュースはとても親切！

どんな服装がいいか、教えてくれる番組もあるよ。

気温差が大きい時期は重ね着がおすすめ！
 •寒いと感じたときは、もう1枚着よう
 •暑いと感じたときは、1枚ぬごう

今日の気温だったらどの服装がいい？

▼▼▼気温と衣服の種類の目安▼▼▼

25°C



20°C



15°C



10°C

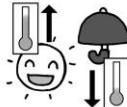


10月初めごろの最高気温

自分で考えて

調節できるようになるといいね！

10月末ごろの最低気温



10月10日は 目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて



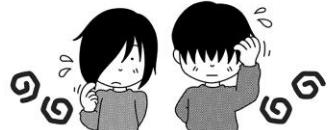
部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ



前髪、目にかかるってない？



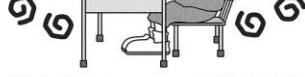
切ったり、とめたりして
目にかかるないように

目にやさしい生活

勉強中の姿勢、大丈夫？



近くない？ ねてる？



背中ピン！で30cmは離そうよ

うらへ

4月とくらべて見え方はかわっていませんか？

「最近、黒板の字がみえづらくなった」「遠くの方がぼやけて見えるようになった」ということはありませんか？視力低下が疑われるときは眼科でくわしく検査してもらってくださいね。

黒板の字 読めるかな？



A : 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

視力検査では A
「1.0可」

B : 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

視力検査では B
「0.7可」

C : 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

視力検査では C
「0.3可」

D : 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

視力検査では D
「0.3未満」



やってみよう セルフチェック

Check ✓

- 気がつくとテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

汚れた手で目をこすらないで！



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。

予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこらないようにしましょう。



メガネも定期検査が必要です

メガネを使っているうちに、メガネがゆがんでずれたり、耳の裏が痛くなったりすることがあります。そのまま使っていると、適切な視力を保てずに、目に負担がかかり、疲れ目を起こしやすくなります。

メガネを買った後も、定期的に点検しましょう。また、1年に1回は眼科でも視力等の経過をみてもらうようにしましょう。

もしかしたら
視力低下の
サインかも…
それ、そ