

えがお

あまえび様



コロナに負けない!

朝晩・日中の



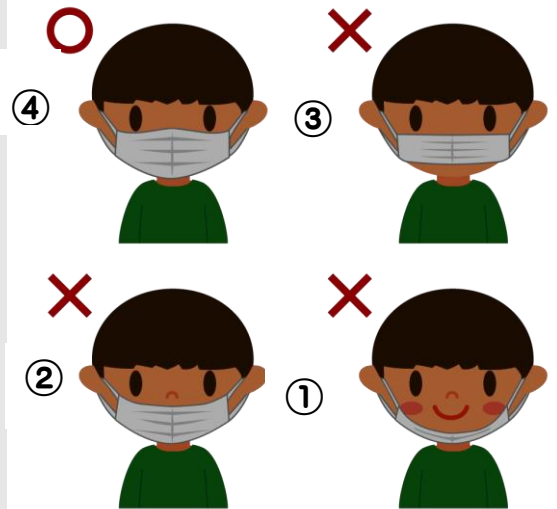
気温差に注意

手洗い6つのタイミング

<p>① 外から 教室に入る前</p>	<p>② せきや鼻かみの後</p> <p>手洗いで汚れや</p>	<p>③ 給食の 前と後</p>
<p>④ みんなで使う ものに触った後</p>	<p>⑤ トイレの後</p>	<p>⑥ 掃除の 前と後</p>

ウイルスを落そう

マスクのつけ方



- ① 鼻からあごまでしっかり覆う
- ② あごが出ています。
- ③ 鼻が出ています。
- ④ 問題外です

視力にはいろいろあるってホント?



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな一と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



まぶたの腫れ



まぶたが腫れて痛い「ものもらい」。医学用語では「ばくりゅうしゅ麦粒腫」と言いますが、地域によっていろいろな呼び方があります。

- | | | | |
|--------------|----------------|---------------|----------------|
| 北海道
「めつば」 | 近畿地方
「めばちこ」 | 東海地方
「めいぼ」 | 熊本県
「おひめさん」 |
|--------------|----------------|---------------|----------------|

ほかにも
めんぼ、
めもらい、めほいた、
めほうなど

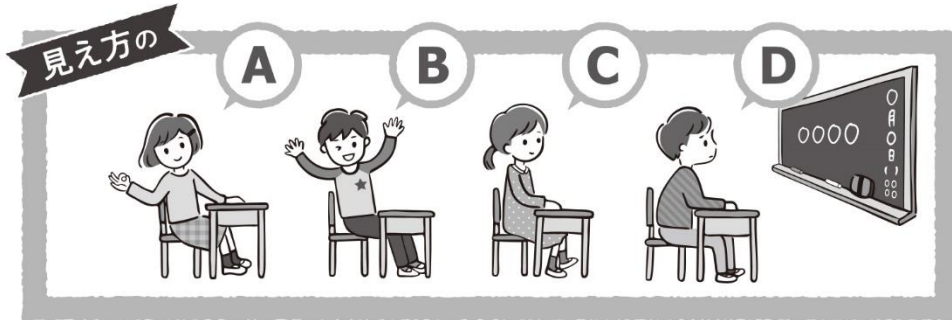
ものもらいは、まぶたの汗や脂を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。汚れた手で目をこすらない、洗顔後は清潔なタオルで顔をふくなど、目のまわりをキレイに保って予防しましょう。



ほけんだより



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返ってみて、目の健康を守りましょう。



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

視力検査で B・C・D の人に眼科受診のお知らせを渡しましたが、70%の人たちがまだ受診していません！！

42人(病院に行った人) / 145人

見づらい目での勉強や運動は、目に大きな負担がかかるだけでなくケガにもつながります。

再度、眼科受診のお知らせを渡しますので、必ず眼科を受診しましょう！！



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

勉強するときに



どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに



歯科検診結果のお知らせを渡しました。むし歯にかかっている人は少なくなってきましたが、歯石のある人が多かったです。

お知らせをもらった人は、必ず歯科医院を受診するようにしましょう。

むし歯は自然になおりません！！



* 歯石・唾液中のカルシウムなどが歯垢に沈着して石のようにこびりついたもので、歯石があるとそこに歯垢が付きやすくなり、歯周病やむし歯などのリスクが高まります。