

# ほけんだより10A

おのみちしりつむかいひがししょうがっこう 平成29年10月20日(金)  
尾道市立向東小学校

## Trick or Treat!!



急に気温の高い日があったかと思えば一気に気温が下がりましたね。気温の変化についていけず、先生は少し体調をくずしてしまいました。みなさんは大丈夫ですか？音楽発表会まであと少し！体育館から聞こえてくるみなさんの楽器の音色や歌声を聞いていると、発表会の日が待ち遠しくなります。一生けん命練習した成果をおうちの方や地域の方に見てもらいましょう！

## お歯なばたけ!?

保健室の前にはお歯なばたけがあるのを知っていますか？その名も「お歯なばたけ」！むし歯のある人が治療に行ったら、「歯」が「お花」に変わっていきます。最初のお歯なばたけは、「歯」ばかりでしたが、夏休みに治療にいった人も多く、2学期になり「お花」が増えてきました。目標のむし歯ゼロまで、残り**38**個です！「お歯なばたけ」が「お花畑」になるのはいつかな？

受診のおすすめの黄色い紙を提出してもらったら、「歯」を「お花」に変えています。黄色い紙をなくした、提出していないけれど、治療をしました！という人は連絡帳などでかまいませんのでお知らせいただけるとありがたいです。

まだ受診されていない場合は、はやめの受診をおすすめいたします！

### こんな症状はありませんか？ チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

### これはみんなのSOS

使いすぎだよー  
疲れてるよー  
休みたいよー

チェックがついた人は  
“目にやさしく”してね▼

#### 目にやさしい環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前が目が届いていない

#### 目にやさしい行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

## 正しい姿勢をせがけよう

- ノートから30cm以上目はなす
- 机とからだはこぶ一つぶんあける
- 背筋はまっすぐ
- 深くこしをかける
- 足のうらをつける

11月始めに**視力検査**をします。メガネを持っている人は忘れないように持ってきてくださいね。4月の視力検査の結果よりも下がっていた人にのみお知らせし、受診のおすすめをします。その他の人には2学期末に身体測定の結果とともにお知らせする予定です。

