

令和8年10月号
品川区立源氏前小学校
校長 坂詰 晃
養護教諭



毎年10月10日は、「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を、右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人も多いかもしれません。目を大切にしたい生活を送りたいですね。

つかめ 疲れ目にさようなら



このような目の不調はありませんか？

不快な症状は「疲れ目」かもしれません。

放っておくと、体全体に不調が広がってしまうことも…

☒ 重い ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

「めくめく」



目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

「ゆるゆる」



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休憩することをおすすめします。

つか ほうほう 疲れをやわらげる4つの方法

「ぱちぱち」



スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも…。意識してまばたきを増やしましょう。

「すやすや」



目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなしです。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてください。よく寝ているのに目の疲れがとれないときは、眼科で相談しましょう。

あき しょうじょう 秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしやみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

チェック 温度差対策を
脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

チェック 規則正しい生活を
バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

あき し けんしん 秋の歯科検診

10月8日(木)1,2,3年生

10月15日(木)4,5,6年生

あき ほうめい 朝しっかり歯磨きしてこよう！



春の歯科健診で「お知らせ」をもらった人は、歯科受診をされたでしょうか。むし歯は自然には治りません。歯医者さんで診てもらいましょう。

むし歯になりやすい人の特徴



歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。しかし日頃の生活が原因でむし歯になりやすい人もいます。このような共通点があります。

- ☐ 歯磨きをしていない、または十分ではない
- ☐ 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ☐ よく噛まずに食べている
- ☐ 口呼吸がくせになっている

↑どれも生活習慣です。気づいたらあと

10回噛む、口を閉じるなど、ほんの少し意識して過ごしましょう。

保護者の方へ

9月28日に希望者の色覚検査を実施しました。異常なしの場合には、お知らせ等は配布せず、異常の疑いがある場合のみ、お知らせを配布いたします。

ご不明点等あれば、いつでもご連絡ください。よろしくお願いいたします。