

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の保健行事

- ・26日(木) 就学時健康診断
(来年度入学する児童の健康診断です。)
- ・10月中 色覚検査(1年生希望者)

夏のころに比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。

これから秋から冬になり、朝晩が寒い日や、急に気温が上がる日もあるかもしれません。脱いだり着たりしやすい服装で過ごし、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な気温の変化に対応できるようにしたいですね。

10/10は目の愛護デー



◆視力に関するQ&A



Q.なぜ近視になるの？

視力低下の原因に多い近視ですが、これには遺伝的要因と環境的要因があると言われています。環境要因には、「近いところ(特に30cm未満)を長い時間見る作業が増えたこと」や、「屋外活動が少ないこと」等が挙げられます。

また、様々な研究から、近視は将来、目の病気にかかりやすいことが分かってきました。「緑内障」や「網膜剥離」は、近視であると数十倍発症しやすくなると言われています。人生100年時代の現在、子供の近視の発症と進行を予防することが大切です。



Q.メガネはどれくらいの視力で作るとよいですか？

普通自動車の免許の取得の条件と同じく、両眼0.7以上(B判定)であれば、教室のどの席からも黒板が見えます。しかし、0.3未満(D判定)では席の配慮があっても見えづらさがあるでしょう。

本人が黒板の文字等が見えづらいつ感じるときには、メガネを使用するとよいでしょう。C判定でも、しかめっ面で見づらそうに黒板を見ている場合は、少なくとも授業中にはメガネを使用することをお勧めします。



Q.近視の進行を防ぐためには？

**1日2時間以上、
外で過ごしましょう！**



日中に屋外で過ごすことが多い子供は、近視になりにくく、進行しにくいことが分かっています。

近い所を見る作業をするときは気を付けましょう！

- ・対象から30cmはなそう
- ・30分に1回は、20秒以上目を休めよう



◆お知らせ



○感染症について

9月に入ってから、かぜや発熱で欠席したり早退したりするお子さんが増えてきています。市内の学校でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症にかかる人が増えてい

ます。日頃から規則正しい生活に心がける、こまめな手洗い・うがいをはじめ、のどの痛みや咳などの症状がある人はマスクを着用するなど、体調管理と感染予防にご協力をお願いします。

○学校保健委員会について

11/17（金）6限に、学校保健委員会を行います。伏木小学校のOBでもあるコアチューニング認定講師の京谷 和也氏をお招きし、講義と体操を行います。

「コアチューニング」とは、「身体を中心である『体幹』、特にお腹・肩甲骨・骨盤を緩め整えること」です。継続することで、体の本来の働きを取り戻し、姿勢改善や頭痛・腰痛、睡眠の質の改善、運動のパフォーマンス向上やけがの予防等、様々な効果が期待できます。

当日は5限目が学習参観となっていますので、ぜひ引き続きご参加ください。

（児童は3～6年生のみ参加、保護者は全学年対象です。）



ぜんぶ分かるかな？ 目のことわざ

じどうのみなさんへ

1～5の ○ に当てはまる言葉を入れて、ことわざを完成させましょう。また、ことわざの意味を下のA～Eから選びましょう。
※答えは保健室前に掲示します。

<p>1 目は○○ほどにもの言う</p> <p>意味 []</p>	<p>2 目の上の○○○○</p> <p>意味 []</p>	
<p>3 ○○○から目薬</p> <p>意味 []</p>	<p>4 目から○○へ</p> <p>抜ける 意味 []</p>	<p>5 ○○の目にも涙</p> <p>意味 []</p>

- A : どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時にはやさしい面を見せることもありうるということ。
- B : まわりくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること。
- C : いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと。
- D : 目つきは話すのと同じくらい気持ちや相手を相手に伝える、表現することができるということ。
- E : 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。