

# ほけんだより

## No.6

宇都宮市立新田小学校  
保健室 R3.10.1

家の人といっしょに読みましょう

秋は『〇〇の秋』と言われるように、スポーツや芸術、読書に食欲など、さまざまな言葉と組み合わせられ、たくさんの楽しみが見つけられる季節です。あなたの秋の楽しみは何ですか？まもなく秋休み、そして2学期が始まります。感染症予防の合い言葉「うまくきたえて」を忘れずに、元気に登校してくださいね。



目を大切にしよう

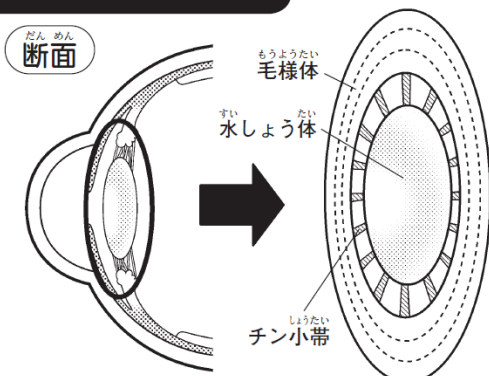
10月10日は目の愛護デーです。授業や給食時に姿勢の良くない児童が目に入ります。No. 5に載せた立腰は目の健康にも役立ちます。日頃から良い姿勢を心がけ、見えづらい、視力検査で通知をもらったなどの場合には、眼科を受診しましょう。

タブレット学習や、スマートフォンなどの使用により、近い距離で物を見続ける時間が増えていませんか？集中して物事に取り組む姿勢は素晴らしいのですが、ゲーム性の高いものやきれいな映像などは熱中しやすく、画面に近づく、長い時間使用するなどして目に疲れがたまります。普段の生活を振り返り、目を休ませる時間を取りましょう。

### 遠くを見るときと近くを見るときの違い

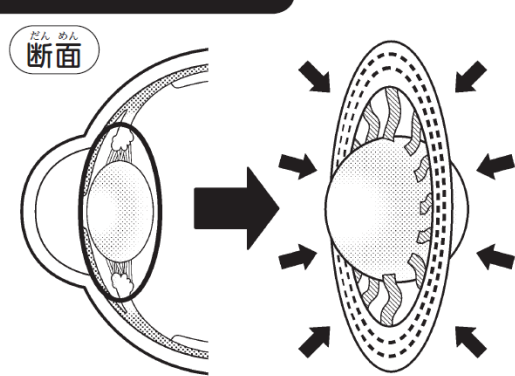
目の「毛様体」と呼ばれる筋肉が目の中にあるレンズである「水しょう体」の厚さを調節することで、遠くのものも近くのものもしっかりと見ることができます。

#### 遠くを見るとき



毛様体と水しょう体が「チン小帯」と呼ばれるせいでつながっていて、遠くものをはっきりと見えるようにするときには、水しょう体がチン小帯に引っ張られてうすくなった状態になります。このとき、毛様体はリラックスしています。

#### 近くを見るとき



近くを見るときは、毛様体の筋肉に力を入れて縮ませることで、水しょう体を厚くするため、目に負担がかかります。そのため、長い間、けい帯ゲームの画面や本などに目を近づけて見ていると、目のつかれや視力低下の原因になります。

# ～まほうのくりーむで 手あらいじゅぎょう～

学校では、登校後、遊びに行く前と後、体育の後、トイレの後、給食の前、掃除の後など、様々な場面で手を洗っています。本当にきれいになっているか、洗い残しはないかを確認するため、手洗い実験の授業を行いました。まずは手洗いの必要性を学びました。

## どうして手を洗うの？ 手を洗わないとどうなるの？

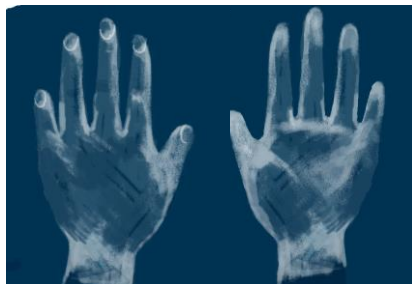
せきやくしゃみなどで、ばいきんが手やドアなどに付く

ばいきんがついた所を手で触る

汚れた手で顔を触ったり、ご飯を食べる

体の中にはいきんが入って、病気になる

手洗いの大切さがわかったところで実験です。洗い残しがわかるように魔法のクリームを手にぬり伸ばし、自分のやり方で手洗いをします。休み時間などに流れている手洗いの歌を思い浮かべると、石けんを使わない人、時間をかけず終わりにしてしまう人など、いつもの洗い方で洗ってみました。ブラックライトで照らしてみると——。みんなビックリ！！



洗い残しが白く光っています。洗い残しがなくきれいな手の人は、なんと一人もいません。爪や指先、指の間、手の甲のしわ、親指、手首、手のひらの豆や傷ができている所など、汚れのある場所は人それぞれです。

今度は白く光っていたところを重点的に、6つのポーズを意識して、しっかり洗います。もう一度ライトに当ててみると、1回目よりきれいになっていました。



また、ハンカチにライトを当てると汚れを確認することができ、清潔なハンカチを毎日持ち歩くことが大切だとわかりました。「体も心もきれいになった。」「上手に洗ったつもりでも汚れが残ってしまうことが分かった。」という感想がありました。上手に手を洗って、病気から身を守っていきましょう。