



ほけんだより 11月号

中央小 保健室 R4. 11



朝夕の冷えこみがきびしくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。これからの季節は、かぜ、インフルエンザの流行が起こりやすい時期となりますので、今までいじょうに予防を心がけましょう。

2学期の視力検査を行いました

裸眼視力（めがねをかけていない）でB以下の人で、しかも、まだ眼科医に行っていない人には、検査のすすめのお手紙を出しました。黒板の文字が見えづらいます、という人がたくさんいます。ぜひこの機会に専門機関の検査をおすすめします。

11月の保健目標

健康な生活習慣を身につけよう !!

タブレット、ゲーム、スマホ、テレビ・・・「気をつけて！」がたくさん。小学生のつかれ目・近視ケア

中央小6年生の約61%が「視力0.9以下」という状況にあります。ゲームやスマホ、タブレットなどの普及により、子どもの視力は近年ますます低下傾向となっています。

子どもの場合はつかれ目から近視につながります。つかれ目や見えにくさを子ども自身は自覚しにくいので、保護者の方がいち早く気付くことが大切です。



やってみよう！

「姿勢シャキーン！」で正しい姿勢ができていますか。

姿勢をよくすることで、集中力、根気強さ、体力、脳や肺の働きがアップします。お友達やお家の人にあなたの姿勢を確認してもらってもいいですね。

すわったときの姿勢をふりかえりましょう。

学校でもタブレットを使う時間が増えています。

タブレットに目を近づけず、目と画面は30センチ以上はなしてください。

ぴーん、ぺたん、ぐー、ばー ができていたら（ ）に○をつけましょう。

イスには深くすわってください。

① ぴーん 背すじはのびていますか？ （ ）



② ペたん 足が床についていますか？ （ ）

③ ぐー 机といすの間は、ぐー2こ分ありますか？ （ ）



④ ばー 机と目のきよりは、ばー2つ分ありますか？ （ ）

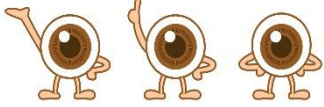
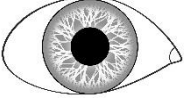


目の健康は、姿勢ととても関係が深いです。正しい姿勢を心がけてください。

目の体操は、タブレットの「ザウルスキップルーム」にのっていますので、見て、やってみてくださいね。

め 目のふしぎなんでもクイズ

なんちん
何問できるかな

Q1 目が2つあるのはどうして？ ①目をじゅんばんにつかうため ②ものを立体的に見るため ③色を見分けるため 	こたえ ② 右の目と左の目では、少し見る角度がちがうため、見えている風景にもちがいがあります。右の目と左の目からそれぞれ送られてきた情報は、脳の中で1つの画像になります。ものの距離が分かるのも左右の2つの目で見ているからです。
Q2 上のまつげと下のまつげはどちらが多い？ ①上のまつげ ②下のまつげ ③両方おなじ 	こたえ ① 上のまつげは150～200本で、下のまつげは70～150本です。ホコリやゴミが目に入らないように下のまつげよりも上のまつげのほうが長くてたくさん生えているのです。
Q3 涙の味はいつも同じ？ ①くやし涙とうれし涙の味はちがう ②いつも同じ ③時間によって味はちがう 	こたえ ① くやしいときやおこっているときの涙は、交感神経が刺激されてナトリウムを多くふくんでいるのでしょっぱい味がします。うれし涙のときは、副交感神経が刺激されて涙の量が多くて水っぽくてうすい味がします。
Q4 目玉の形にているのは、どっち？ ①卓球のピンポン球 ②ラグビーボール 	こたえ ① 目の形はラグビーボールにちょっとにているけど、目玉はピンポン球みたいにまるいのです。
Q5 目玉の大きさは、どれくらい？ ①500円玉 ②10円玉 	こたえ ② 大人だと直径24ミリくらいで、10円玉とほぼ同じです。少し小さめのピンポン球くらいです。こんなに小さな球の中に「見える」しくみがつまっているなんて、不思議ですね。



10月10日

目の愛護デーはおわってしまいましたが、
いつも目は大切にしましょう。

