

# ほけんだより



10月の保健目標

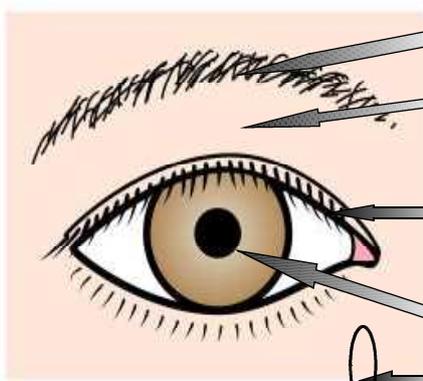
目を大切にしよう

R4.10 枇杷島小学校

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。  
しかし、朝晩と日中でも気温の差が大きくなり、「のどがいたい」「おなかがいたい」など、体調をくずす人も出てきそうです。天気や時間によって、寒く感じることもあるので、はおれる長袖の衣服を用意するといいですね。

## 目のまわりにある部分の名前と役割を知ろう

☆ ①～⑤の名前と役わりを下の口からえらぼう。



- ① ( ) ひたいからのあせが目に入るのをふせぐ。
- ② ( ) 目だまを守り、まばたきでかんそうをふせぐ。目にもものが入ったり、当たったりするのをふせぐ。
- ③ ( ) 目にごみやほこりが入るのをふせぐ。
- ④ ( ) 目に入る光の量を調節する。
- ⑤ ( ) ごみをあらい流し、目をうるおす。

なみだ まつげ どうこう まぶた まゆげ

\*こたえはうらにあります。

☆ あなたはどうですか?できていることに( ◎○ )をつけよう

- ( ) いすにはふかく、まっすぐにすわり、足のうらが、ゆかにぴったりとついている。
- ( ) 本やノートから目を30センチくらいはなしてよい姿勢をしている。
- ( ) 2B・Bのこいえんぴつを使っている。
- ( ) 明るいところで勉強したり、テレビを見たりしている。
- ( ) 前がみが目に入らないように、短く切っている。または、ピンでとめている。
- ( ) ゲームやタブレット、スマホは、30分くらいで休けいをしている。
- ( ) ゲームやタブレット、スマホなどは、平日、2時間までにしている。

# 目にも、体にもよい姿勢をしよう



- いすにふかくこしかける。
- おなかとつくえの<sup>あいだ</sup>間、  
せなかといすの<sup>あいだ</sup>間にこぶし1つ分あける。→「**くー**」
- 足の<sup>あし</sup>うらをゆかにつける。→「**ぺた**」
- せすじをまっすぐにのばす。→「**ぴん**」
- 目と本やノートは、30cmいじょう（ぱー2つ）  
はなす。→「**ぼっぱっ**」
- えんぴつは、2B・Bのこいものをつかう。

ことば  
**あい言葉は  
くー・ぺた・ぴん  
ぼっぱっ!**

## おうちの方へ

### 大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

#### こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

## 保健室の窓

### 外で遊んで、ニコニコウィーク!

保健委員会で目の健康について考えていると、外に出て太陽の光に当たることが近視の予防や進行の抑制にとっても大切であることが分かりました。そこで、子どもたちに「外に出て遊ぶとどんなよいことがあるのか？」考えさせると、「体力がつく」「体が丈夫になる」「病気になるにくくなる」「けがをしにくくなる」など、さまざまな意見が出ました。「外で遊んでニコニコウィーク」も子どもたちの発案です。まだまだあるよい効果を校内で紹介し、心と体の健康によい外遊びを推奨していきたいと思ひます。

