

# ほけんだより



令和5年10月6日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦  
養護教諭 伊東 麻梨子



10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

毎日、何時間もテレビを見たり、ゲームをしたりしている人はいませんか？ゲームやパソコンに夢中になると、まばたきの回数が減ってしまい、目がつかれやすくなったり、ドライアイという病気になったりしてしまいます。

また、暗いところで読書やゲームをしたり、姿勢がわるかったりすることも、目がつかれる原因になります。自分の習慣を見直して、目を大切にしましょう。

## なみだのはたらき



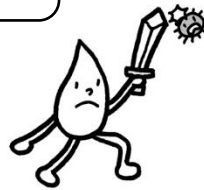
目に入ったゴミを洗い流す



栄養や酸素を運ぶ



目をうるおして乾燥をふせぐ



細菌をやっつける

目になみだを行き渡らせる役目をしているのがまばたきです！！

## 目のために心がけよう



目からのきよりに注意！



● つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない。



● まえがみは目にかからないようにする。



● テレビやゲームは時間をきめる。



● とときどき遠くをみるなどして、目を休ませる。

## ～保護者の皆様へ～

2学期に入り、台東区でもインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校が多くありました。幸い、本校では、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症の罹患者も数人とどまっています。引き続き、手洗いうがい、換気などを心がけ、予防に努めたいと思います。ご家庭でも、風邪気味の時にはマスクをさせる等、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

## インフルエンザ予防接種について



予防接種は絶対にかからないというものではありませんが、重症化を防ぐためにもインフルエンザワクチンの接種が推奨されています。

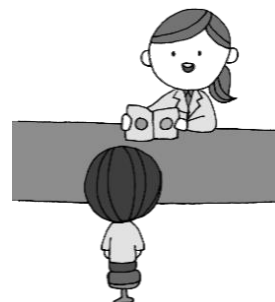
ワクチンの予防効果は2週間後～5カ月程度であり、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて毎年製造されているので、毎年受けることが望ましいです。子供は2回接種なので、早めに計画しましょう。

## 色覚検査について

先天性の色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないのではなく、色づかいによって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由はないといわれています。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことなどが考えられます。

本人は自覚していない場合が多く、治療法はありませんが、将来的にも自分自身の色の見え方を知っておくことも大切です。

そこで、希望者（今まで一度も検査をしたことがない人）を対象に、色覚検査を行います。実施にあたっては、学校でプライバシーに配慮しながら1人ずつ行いますが、簡易検査（スクリーニング）ですので、ご了承ください。

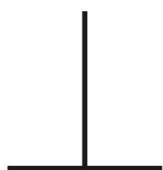


※1・2年生には、別途お知らせをお配りしますので、3年生以上でご希望される場合は、10月中に連絡帳等でお知らせください。

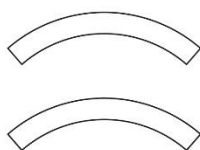


どう見えるかな？

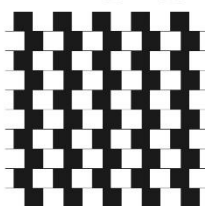
## ふしぎな「目のさっかく」



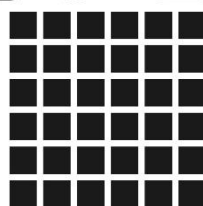
① たての線と横の線の長さは？



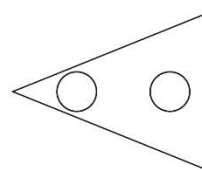
② 2つのおうぎ形の大きさは？



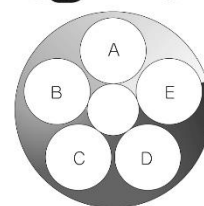
③ 横の線はななめになっている？



④ 白い線が重なる部分に…？



⑤ 2つの丸の大きさは？



⑥ A～Eの丸の大きさは？

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなる場合があります。ときどき目をはなして休けいを取りましょう。①同じ、②同じ、③すべてまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥すべて同じ