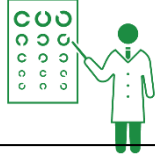


10月 ほけんだより

令和3年10月4日
台東区立金竜小学校
校長 古谷尚律
養護教諭 田井萌子

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節がやってきました。しかし休み時間や体育の授業など、元気に身体を動かした後は、大粒の汗をかいている子供たちの姿がまだまだ見られます。汗をかいたままにしていると、身体が冷えてしまい体調を崩す原因にもなります。清潔なタオルやハンカチで汗を拭くことや、衣服で暑さ、寒さの調節の工夫を御家庭でもお声掛けください。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 め たいせつ
目を大切にしよう 



10月10日は **目の愛護デー**



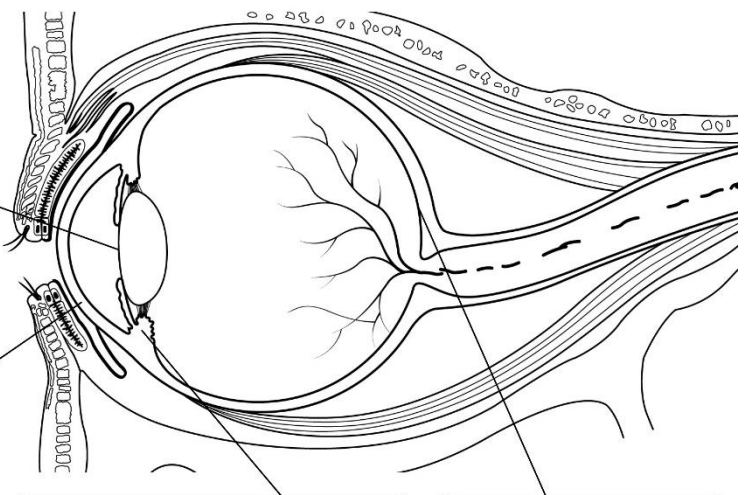
「10」を2つ横にすると、まゆげと目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目で見ものを脳が情報にして記憶するため、よく見えていることが大切です。黒板の文字が見えにくかったりする人は、おうちの人や先生に相談してみましょう。

目のつくりと はたらき

目の中（眼球）では、外から来る光が水しょう体などを通して、もうまく上に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、私たちは「見る」ことができるのです。

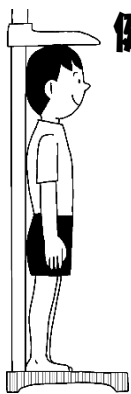
水しょう体
 レンズの役割をする部分で、やわらかく、厚さを調節できる

角まく
 眼球の前をおおうように明なまくで、目に入った光をくっ折させる働きがある



毛様体
 毛様体には筋肉（毛様体筋）があり、それを収縮させて、水しょう体の厚さを変え、ピントを調節する

もうまく
 水しょう体を通して入った情報を映し出し、その情報を視神経から脳へと送る



健康の記録 提出に御協力いただき、ありがとうございました。

		発育測定（9月）結果			※各学年男女別平均		
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	118.6	125.8	132.3	138.2	142.5	150.8
	女子	118.2	125.5	129.8	138.4	143.9	152.3
体重 (kg)	男子	21.2	26.2	29.7	35.0	37.8	45.5
	女子	21.6	26.5	26.7	32.7	35.8	42.3

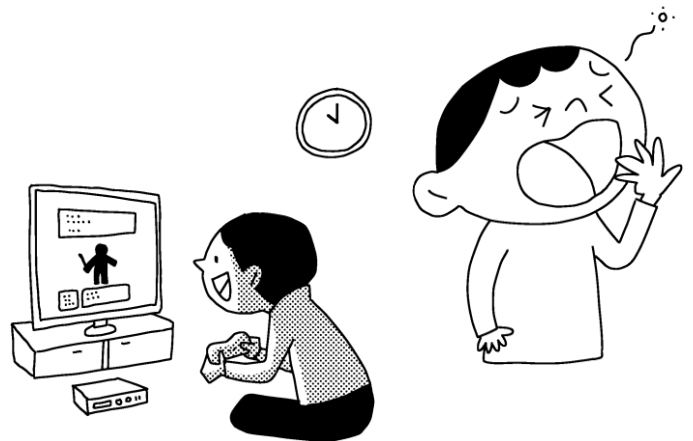
10月は 目にやさしい 生活を心がけてみましょう

<p>メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに</p>  <p>コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう</p>	<p>テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意!</p>  <p>1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう</p>	<p>遠くのものを見て目の筋肉をリラックス</p>  <p>近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす</p>	<p>長時間の紫外線はできるだけ避ける</p>  <p>晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア</p>
---	--	--	---

気を付けよう!

ゲームのやりすぎによる影響

ゲームを長時間やりすぎると、自だけでなく、身体も疲れてしまい、健康や生活に悪影響があります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、ねつきが悪くなったりして睡眠不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族のひとと会話が少なくなることもあります。ゲームをするときは、1日にやる時間を決めておくようにしましょう。



ルールを決めよう!

テレビゲームや携帯ゲームをするときは、お家の人と話をし、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近付け過ぎないようにし、30分に1回程度、休憩するようにしましょう。また、画面から出る光によって眠れなくなるので、寝る前にゲームはしないようにしましょう。

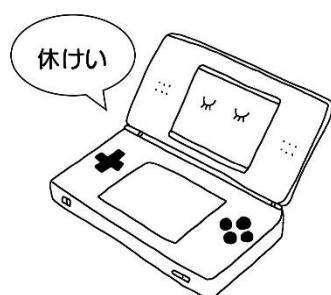
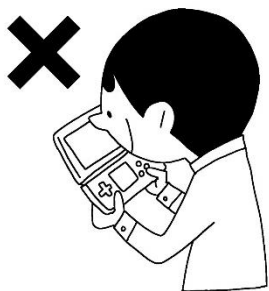
ルールの例

- ・夜9時以降は使用しない
- ・ふとんの中では使用しない
- ・食事中は使用しない
- ・お金がかかるゲームはしない

目を近づけすぎない 30分に1回は休けいを

ねる前はしない

家の人とルールを決める



テレビやゲームなどで長時間近くを見たら、少し遠くを見て目を休ませましょう。目を休める習慣を身に付け、健康な生活を送りましょうね。