

# ほけんだより

令和5年10月2日  
横浜市立舞岡小学校  
校長 田中 秋人  
養護教諭

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。

もうすぐ運動会です。毎日、運動会の練習を頑張っているみなさんの姿を保健室から見て元気をもらっています。体調管理とけがに気をつけて、十分に力を発揮できるといいですね。

今月の保健目標 **目を大切にしよう。**



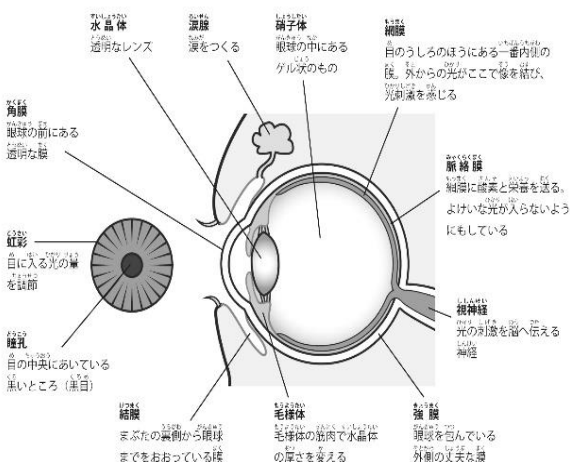
## 目のことを知って、大切にしよう

### 目の役割

人間は目で物を見ることで、外の情報を取り入れています。物を見る時は、入ってくる光の量を調節し、目の中のレンズ（水晶体）の厚さを変えてピントをあわせ、その情報を脳に伝えています。また、目には赤・緑・青の「光の3原色」を感じるところがあり、カラーで物が見えるのです。



### 目の構造と働き



### 視力の低下を防ぐために

【目を疲れさせないようにする】

近くを見る作業が続くときは、30分に1回は作業をやめて目を休めましょう。目を温めるのもよいですよ。



【明るい照明と良い姿勢】

机の前で椅子に座って勉強したり、本を読んだりするときは、照明を明るくし、良い姿勢で（ノートや本と目の距離を30cmくらいあける）。



【太陽の光を浴びる】

外で遊ぶなど、太陽の光の下でからだを動かすことが視力の低下を防ぐという研究報告があります。



【近くも遠くも見る】

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまうので、遠くのものも見るようにしましょう。



### 涙の働き

目が健康であるためには、涙の存在が欠かせません。涙には、次のような大切な働きがあります。

- ・目の乾燥をふせぐ。
- ・目に酸素や栄養を送る。
- ・殺菌成分が含まれていてウイルスや細菌などが入ってくるのを防ぐ。



- ・目に入ったゴミなどを洗い流す。
- ・目の表面をなめらかにして、物が鮮明に見えるようにする。

### 目の応急処置クイズ こんなときは…？



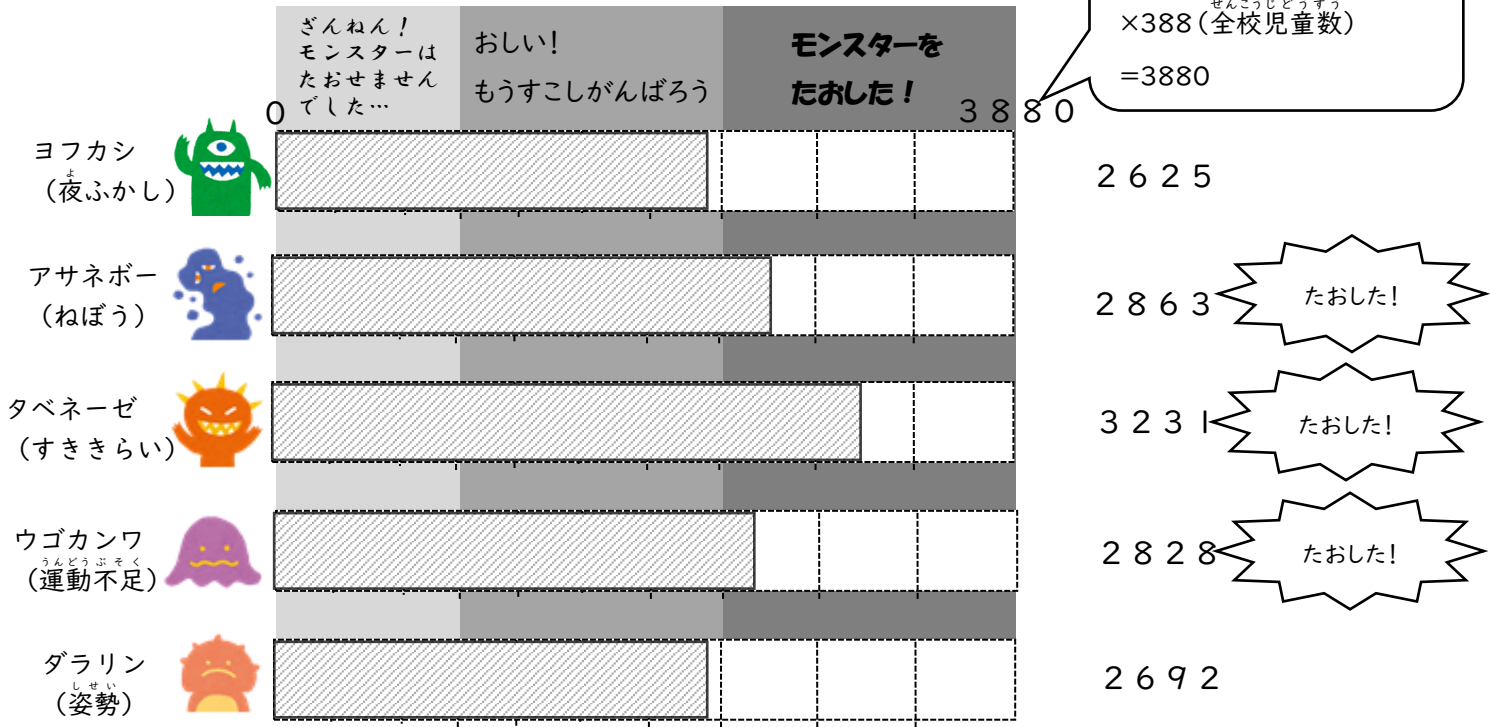
- ① 目にゴミが入ってしまった。
- ② 目を強くぶつけてしまった。

⇒ 答えは裏面にあります。

# グータラズをたおせ！！

夏休みに「生活リズムチェックカード」に取り組んでもらいました。結果はどうでしたか。グータラズをたおせましたか。一人ひとりの結果だけでなく、舞岡小学校全員分の結果を集計したらどうなるのか気になり、集計してみました。

10(一人ひとりの攻撃力)  
×388(全校児童数)  
=3880



この結果から、舞岡小学校のみなさんは夏休み中に「夜遅くまで起きていた人」「姿勢を意識できなかった人」が多いことが分かりました。自分の苦手なことを意識して、これからも心も体も健康に過ごしましょう。

保健室前にも結果を掲示しています。休み時間などにぜひ見に来てくださいね。

## 10月の保健行事

10月17日 (火)	視力測定	5・6年
18日 (水)	視力測定	2年、4組
19日 (木)	視力測定	3・4年
20日 (金)	視力測定	1年



普段めがねをかけている人は、忘れずにめがねを持ってきてください。

## ～目の応急処置クイズの答え～

### 目の応急処置

① **ゴミや液体、粉状のものが入ったとき**



こすってはいけません。水道の水で10分以上、よく洗い流し、やくひん薬品などの場合は眼医者さんへ

② **強くぶつけたとき**



ぬれたタオルなどで冷やしながらかたくお(強く押しはダメ)、すぐに眼医者さんへ