



ほけんだより 10月

令和4年 10月 3日
横浜市立荏子田小学校
校長 青木 勇
養護教諭 榮 真樹

10月10日は目の愛護デー

学校でもタブレット端末による学習が始まり3年目を迎えます。子どもたちの日常にメディア機器（スマートフォンや携帯ゲーム、パソコン、液晶テレビ等も含めます）を見ている時間が長くなりました。メディア機器を見るとき、背中を丸めた姿勢だと、画面に目が近づけてみている状態になり眼精疲労やブルーライトの影響を強く受けます。姿勢をよくして画面から（30～40cm）離して使用しましょう。暗い部屋でメディア機器を見ると、目のピント調節機能に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じなので、疲れてくると肩こりにもつながります。20分集中したら20秒遠くを見ることで、ピント調節をする毛様体筋の凝りをほぐすことができます。

10月 保健目標
目を大切にしよう



●目の周囲にある器官・毛の働き●

まぶた
まぶたの上にある器官でなみだをつくって絶えず目に送り、目をかんそうから守っています。

まつげ
片方の目に100～200本ずつあり、外から目にゴミが入るのを防いでいます。

まゆ毛
あせが目に入るのを防いだり、直射日光など強いひかりから目を守ったりしています。

鼻るい管
目と鼻をつないでいる管で目全体に行きわたったなみだが鼻へ送られます。

まぶた
目を閉じるための「ふた」になる部分で、なみだを目の全体に行きわたらせます。

まつげ
片方の目に100～200本ずつあり、外から目にゴミが入るのを防いでいます。

視力の気になる人は、
連絡帳に記入し、保健室
まで連絡をお願いします

10/15は
世界手洗いの日

て であら 手を洗う タイミングは？

- ・ 食事の前
- ・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ くしゃみをしたとき



も 持っているかな？



清潔なハンカチ
せいけつ

洗い残しが
多いポイント **5つ**



第1回学校保健委員会後の

クラスのとりくみの紹介②

今年度は、「感染症予防マスターになろう」というスローガンのもとクラスでとりくんでいます。

9月の手洗いチェック					手のよじれ	
日	月	水	木	金	さうじのり	さうじのり
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30		
10/1	10/2	10/3	10/4	10/5		
10/6	10/7	10/8	10/9	10/10		
10/11	10/12	10/13	10/14	10/15		
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20		
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25		
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30		
10/31						

3年3組の
とりくみ
オリジナルの手洗いチェック表を作成し、クラスでとりくんでいます。

おうちの方へ

○朝の健康観察をお願いします。

最近、腹痛によるお休みや保健室に入室する児童が増えてきています。朝昼の気温差がある季節なので、体調を崩す児童もいます。何となく体調がすぐれない、いつもより体温が高い等、いつもと様子が違うときは、無理をせず、お休みすることをお勧めします。

○発育測定があります。

- 10月24日(月) 5.6年
- 25日(火) 2.4年
- 26日(水) 3年
- 27日(木) まなび

女子の髪型にご注意ください。

頭頂部や後頭部に結んでいると、正確に測れません。二つ結びをお願いします。

1年生は9月に実施済み