

# ほけんだより



よこはましりつただにししょうがっこう  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 野口 はるな

## 目を大切にしよう！

「1010」を横に倒して見るとちょうどまゆげと目の形になることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。最近ではテレビゲームなどをやりすぎて涙が少なくなったり（ドライアイ）、姿勢が悪いためにひどく目がかかれて肩がこったり、頭がいたくなったりする人が増えているそうです。大切な目を守るため、日ごろから目に優しい生活を心がけたいですね。

### 目にやさしい生活を心がけよう♪

長い前髪注意。目を傷つけます。  
 手は目に触れなくてもよい！  
 きたない手でさわってはダメ。  
 読書や字を書くときは手もとと部屋の明るさに注意。  
 30センチ以上はなましませう！  
 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。  
 ゲームなどのやりすぎに注意！時間を決めて、目をやませませよう。

### 目によい食べ物

目の疲れや視力をたもつのによいといわれる食品に次のようなものがあります。

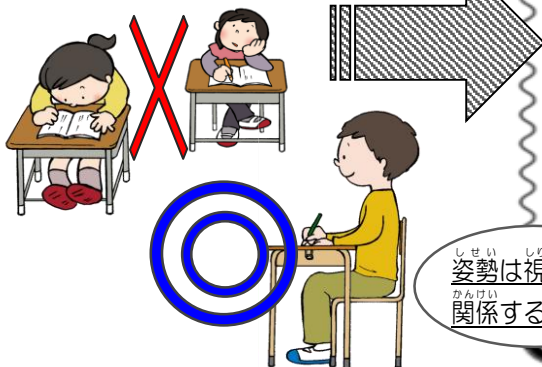
**【タウリン】**  
 魚介類に多くふくまれていて、目のつかれにきくとわれています。

**【紫色の食べ物】**  
 紫色のもと、アントシアニンは「網膜」の色素体をつくるのを助けます。

**【ビタミン類】**  
 とくに色の濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

### 正しい姿勢も大切ですよ♪

勉強のとき、こんな座りかたになっていませんか？



### 姿勢が悪いと何がいけない？

目が悪くなります  
 内臓がおされて負担がかかります  
 骨が曲がり「猫背」になります  
 いつも骨に力がかかっているの  
 で、なかなか背  
 がのびません



姿勢は視力にも関係するよ！

不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちがこったり、痛んだりして、集中できなくなります。勉強していても頭に入りません。

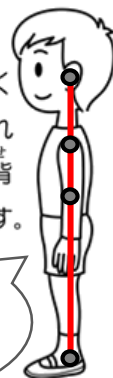
### グー・チョキ・パーでよい姿勢！

グー  
 チョキ  
 パー

おなかとせなかにグーが入るくらいの間を空けよう。  
 ひじを直角に曲げて、チョキで机をはさめたら高さはOK！座る位置はおへそを机の中心に合わせよう。  
 字を書くときはノートから目をパー2つ分はなそう。

【立ったとき】  
 あごと肩を軽くひき、力を入れすぎないで、背筋をのばします。

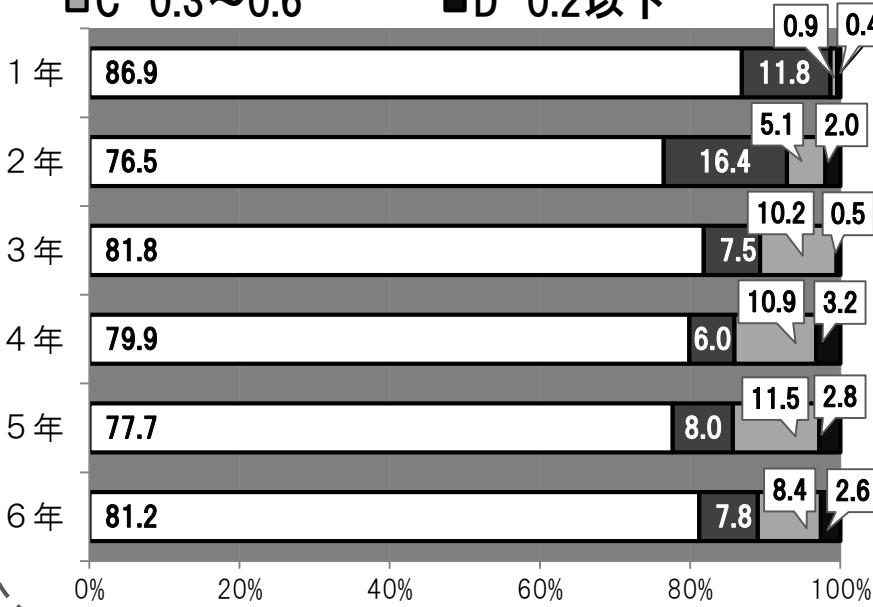
耳・かた・ひじ・くるぶしが一直線になっているかな？



# 4月 視力検査の結果(めがねを使っていない人)



- A 1.0以上
- B 0.7~1.0
- C 0.3~0.6
- D 0.2以下



## めがねを使っている人の「割合」。

- 4.6%
- 4.6%
- 4.3%
- 12%
- 20.8%
- 18.9%

成長とともに、めがねの度数が合わなくなることもあります。今のめがねが合っているか定期的にチェックしましょう。

視力が低くなると、黒板や教科書の文字が見えづらくなり、集中力や考える力の低下につながり、学習に影響が出ることがあります。見えづらい場合は、きちんと病院でみてもらいましょう。

## 10月の保健行事

## 身体計測 (身長・体重)



ねんせい 1年生	がつ 10月	ようか 8日 (木)	ねんせい 4年生	がつ 10月	いつか 5日 (月)
ねんせい 2年生	がつ 10月	なのか 7日 (水)	ねんせい 5年生	がつ 10月	ふつか 2日 (金)
ねんせい 3年生	がつ 10月	むいか 6日 (火)	ねんせい 6年生	がつ 10月	ついたち 1日 (木)
くみ 10組	がつ 10月	ついたち 1日 (木)			

## ～保護者さまへ～

朝晩はひんやりとして、秋の訪れを感じる今日この頃です。日々の学校保健へのご協力どうもありがとうございます。全校での欠席人数は現在落ち着いていますが、土日明けての週は始まりや、1週間分の疲れがたまった週末は、学校に来てから調子を崩す人が多いように感じます。この時期は気温の変化が激しいために、大人も子どもも、かぜをひいたり、体調を崩してしまいがちです。さらに気温が低くなり空気が乾燥してくるにつれ、かぜやインフルエンザの流行も心配されます。引き続き、ご家庭でもうがい・手洗いをしっかり行い、十分な休養と睡眠をとるようになるなど、お子さんが元気に登校できるよう見ていただけたらと思います。また、ご家庭での朝の健康観察は大変重要で、おうちの方だからこそ、お子さんのちょっとした変化を感じ取ることができると考えています。ぜひ一日のはじめに、お子さんの顔をよくみて(必要であれば体温を測るなどして)、今日の調子を確かめてから送り出してあげてください。

## 健康手帳を一度お返します

前期終了に合わせ、10/9(金)に健康手帳をご家庭に一度ご返却いたします。ご家庭で10月身体計測と歯科巡回指導(1~3年、6年)の結果をご確認ください。また確認後は、「保護者印」の箇所に捺印し、その後すみやかに担任へ提出をお願いいたします。

健康手帳は、後期も学校で使用・保管しますので、

確認・捺印後は**10/13(火)後期始業式の日**にご提出をお願いします。

