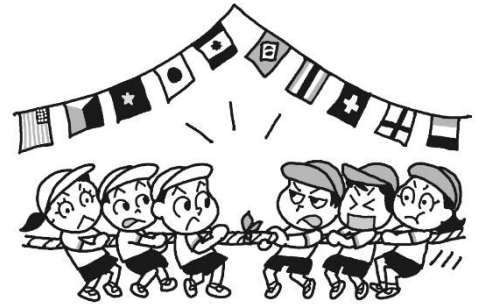


ほけんだよりが

令和6年10月1日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 田中 秋人
 養護教諭 鎌田優季菜

10月に入り、ようやく涼しく過ごしやすい気候になってきました。この時期は、朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。上着等で調整しましょう。

今月はいよいよ運動会ですね。みなさんが運動会に向けて一生懸命に練習している姿を保健室から応援していました。運動会当日、練習の成果を発揮できるように、今から体調を整えていきましょう。



今月の保健目標
目を大切にしよう。

あなたは目を大切にできていますか。目は一生使う大切なものです。視力は一度下がると、なかなか元には戻りません。目を大切にできているか自分の生活を振り返ってみましょう。

目と画面は遠ざけていますか？
 iPhone の設定 (→スクリーンタイム) では画面に近づきすぎると教えてくれるものがあります。

部屋は明るくしていますか？
 部屋が暗いと画面の明るさとの差によって目が疲れてしまいます。

目を休めていますか？
 スマホやゲームの画面を長時間見ていませんか？30分に1回は遠くを見たりして目を休めましょう。

「ねこせ」になっていませんか？
 画面に集中しすぎると姿勢が悪くなってしまうがちです。

10月の保健行事

めがねを持っている人は忘れずに持ってきてくださいね。

10月22日 (火)	視力検査	5・6年
23日 (水)	視力検査	4年
24日 (木)	視力検査	2・3年
25日 (金)	視力検査	1年、4組

ごはんの時にも使っていませんか？
 ごはんを食べながらスマホを使っていますか。ごはんの時は、会話を楽しんだり、よく味わったりしましょう。



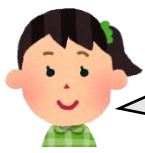
いのちについて考える性教育

9月11日（水）助産師の高野さんをお招きし、第二次性徴を中心としたお話をさせていただきました。4年生は、男女に起きるそれぞれの体の変化やそれが「大人スイッチ」であること、LGBTQについて学びました。

いのちのはじまりが針の穴と同じくらいと知った4年生は、驚くと同時に自分や友だちの命の尊さを感じていたようでした。



「近視」ってどんな状態？



ねえねえ、近視って聞いたことある？

そういえばニュースでも子どもの近視が増えているって聞いたよ。近視になると何かよくないの？



近視になると、近くのもののはっきり見えるけど、遠くのはぼやけて見えるんだって。近視の人は将来、目の病気にかかりやすいというデータもあるよ。

近視は遺伝の場合もあるけど、以前と比べて生活習慣が理由の場合が増えているそうだよ！



近視を予防するためには、日光に当たって外で遊ぶことが最も近道とされているよ。1日2時間は外で遊ぶといいみたい！

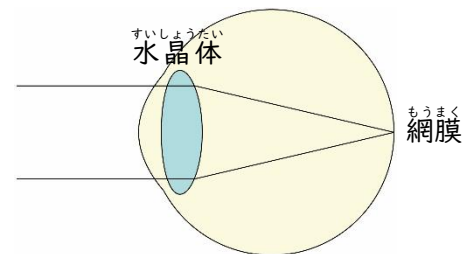
そうなんだ！じゃあ休み時間は外に出るようにしようかな。

近くを見すぎることよくないみたいだから、目との距離を30cmくらい離したり、30分に一度は遠くを見たりするようにするね。

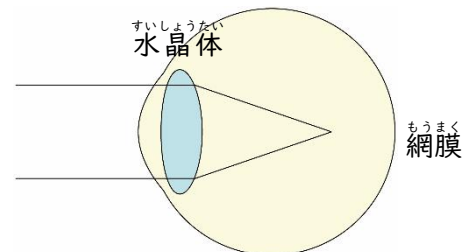


正視と近視のちがい

目はカメラのようなつくりをしています。カメラのレンズのようなものを「水晶体」、フィルムのようなものを「網膜」といいます。人間の目は水晶体の厚みを変えて、無意識にピントを合わせることができます。この目の働きを目の「調節」といいます。



「正視」…遠くを見たときに、調節なしで網膜にきちんとピントが合う状態。



「近視」…網膜の前にピントが合う状態。網膜にピントが合っていないため、遠くのもののがぼやけて見える。