

ほげんだより 10月

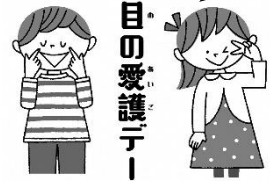
令和4年10月3日
横浜市立舞岡小学校
校長 田中秋人
養護教諭 鎌田優季菜

10月に入り、涼しさが感じられるようになりました。朝と夕方は特にひんやりすることもあるので、「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で過ごすとよいです。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。運動会当日に力を発揮できるよう、体調不良やけがに気をつけましょう。

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。

がつとおか
10月10日は



みなさんはゲームやスマホなどのメディア機器と上手に付き合えていますか？一生使う自分の目です。大切にしましょう。

ブルーライトの正体と目への影響

ブルーライトとは？

スマートフォンやテレビなどの画面から出る青色の光のことを言います。夜にブルーライトを見続けると、睡眠を促すホルモンが出にくくなり、眠りにくくなります。

目に与える悪い影響

目の疲れ・痛み・乾きが出ることがあります。ぼやけて見えにくくなったりもします。視力は一度下がると元に戻すことは難しくなります。

悪い影響を抑えるためには

- ・メディア機器を目から30cm離して使う。
- ・30分に一度は遠くを見て、目を休める。
- ・寝る2時間前からはメディア機器を使わない。

たいせつな目はたぐやんのものにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

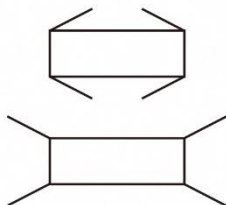
なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



目の「錯覚」のふしぎ

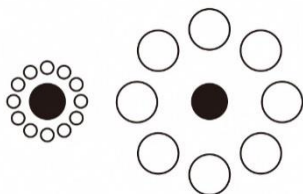
ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見えることを「錯覚」といいます。私たちの目は高性能ですが、このようにだまされてしまうこともあるのです。

①四角い部分の大きさは？



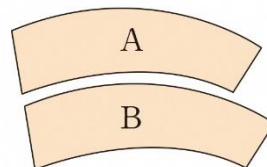
実際には...
上の方が横が短く、
縦が長く見えるが同じ大きさ。

②黒い丸の大きさは？



実際には...
左の方が大きく見えるが
同じ大きさ。

③おうぎ形の大きさは？



実際には...
Bの方が大きく見えるが
同じ大きさ。



がっこうやくざいし
学校薬剤師

おがわせんせい き
小川先生に聞きました！

～第1回 てゆび せいけつ
手指の清潔～

○手洗いで特に注意して洗う場所は？

食物をつかむときに使うのは、指の腹(指先の内側)です。
指の腹を意識して洗うようにしましょう。流し残しがあると、細菌や
ウイルスが手に残ったままになります。最後に石けんをしっかりと
水で洗いながすことも大切です。



←
指の
腹

○手を洗った後にハンカチで拭くことは大切？

せっかく手を洗っても、濡れたままにしておくと空気中のウイルスが手の水滴に
くっつきます。毎日ハンカチを取り替えて、清潔なハンカチで手を拭くようにしましょう。



○効果的な手指の消毒は？

消毒液は多めに擦りこむようにしましょう。15秒乾かない程度に消毒液を使うと、より高い効果が
あります。指の腹など手洗いで洗う場所をしっかりと消毒しましょう。消毒液を使えない人は、丁寧な手
洗いでも十分な感染予防効果があります。

おうちのかたへ



9月末に視力検査を実施しました。詳しい検査が必要だと思われる
お子さんに受診のおすすめをお渡しします。お手数ですが、受診
後は受診報告書の提出をお願いいたします。