

ほけんだより 10月号

上岩出小学校 2022年10月5日 ほけんしつ発行

朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の気配を感じますね。日中の暑さと朝夕の肌寒さ、気温差が大きくなってくるこの時期は体調を崩しやすいので、風邪や感染症に気をつけましょう。

10月10日は...



私たちはまわりの様子を知るときに、「見る」「聞く」「味わう」「においをかぐ」「さわる」の5つの方法で知ろうとします。なかでも、人は「目で見ること」で87%の情報を知ると言われています。その大切な目を守るために、生活をふりかえって、目に良い生活を心がけましょう。



目をたいせつにしよう



私たちの目は毎日休むことなく働いてくれています。大切な「目」はどんなしくみなのでしょうか？

目のしくみ

- まぶた: ほこりや乾燥から目を守る
- まつげ: ほこりやまぶしい光をよける
- どうこう: 目の中に光を通すための穴
- こうさい: 目の中に入る光の量を調整する

まゆげ: ほこりやあせから目を守る

なみだ
目の汚れを洗いながす

チャレンジ! 目のクイズ

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

★ B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど... よくないところは？

★ 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

♥ トンボの目は何個ある？

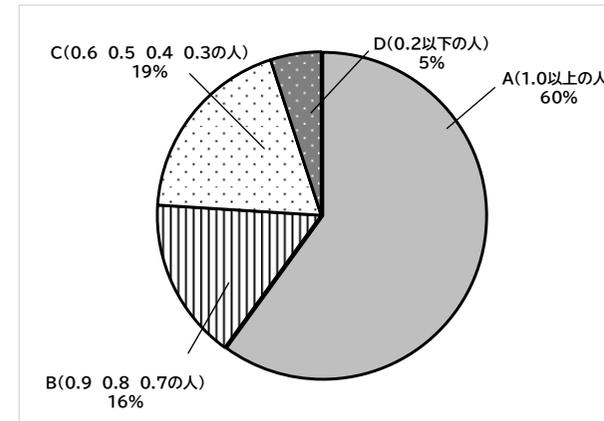
A 2個
B 30,000個

♥ B 30,000個

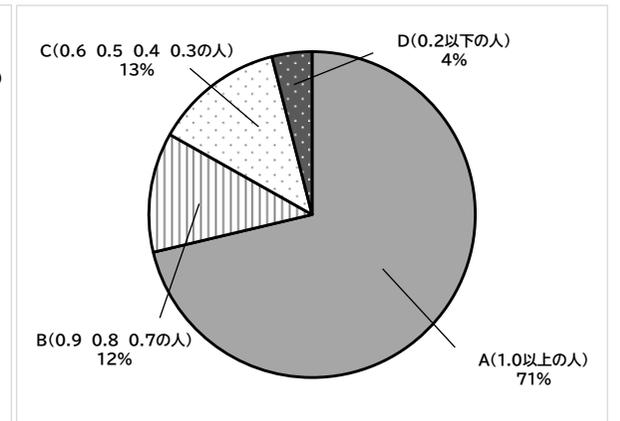
小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

視力検査の結果

上岩出小の結果



和歌山県(小学生)の結果



和歌山県の結果とくらべて、上小ではB・C・Dの人の割合が多いことがわかります。今、目に優しい生活を送っていますか？おうちでゲームやテレビをするときはあらかじめ時間を決めておきましょうね！

目を休めよう

<p>まばたき</p> <p>意識してまばたきをして、目の表面を潤そう！</p>	<p>遠くを見る</p> <p>遠くを見て、目をリラックスさせよう。</p>	<p>あたためる</p> <p>血流をよくして、目のまわりの筋肉をやわらかくしよう。</p>	<p>眼球ストレッチ</p> <p>眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう！</p>
---	---	---	---

見え方の見え方

- A [1.0以上]** 一番うしろの席からでも黒板の文字はよく見えています。
- B [0.7~0.9]** うしろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます。
- C [0.3~0.6]** うしろのほうでも黒板の文字は見えにくいです。
- D [0.2以下]** 前の席でも黒板の見え方は十分とは言えません。

◎おうちのかたへ◎
視力が両目 AA ではなかった人にきいろの「視力手帳」をわたしています。ご確認いただけましたらハンコを押していただき提出をお願いします。

また、病院に行く際は視力手帳を忘れず持参し、主治医様に結果を書いてもらって下さい。そして提出をお願いします。

