

ほけんだより 10月号

上岩出小学校 2023年10月10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らず、「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。

私たちが「目」をマモルワケ



私は **まぶた**

まぶたをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

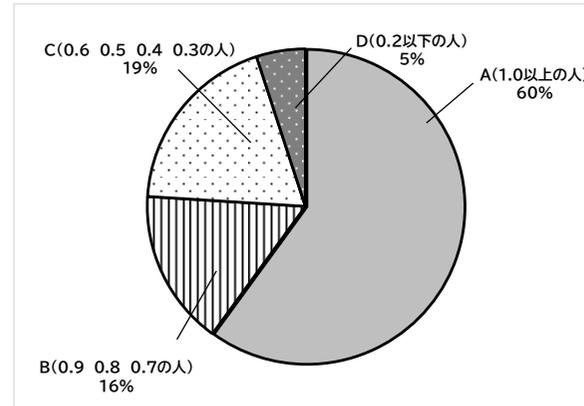


いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。

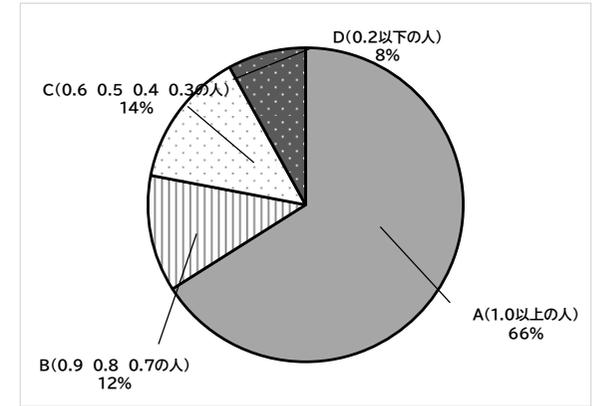
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

視力検査の結果

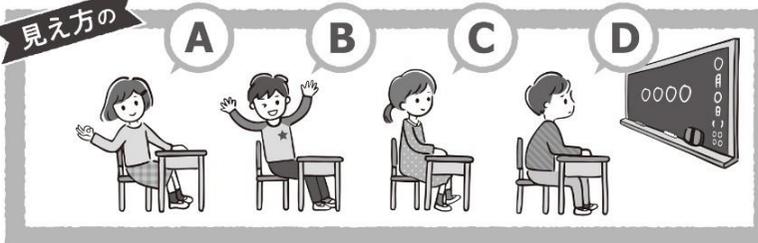
上岩出小の結果



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!



- 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 ではなかった人にいろいろの「視力手帳」をわたしています。ご確認くださいましたらハンコを押していただき提出をお願いします。

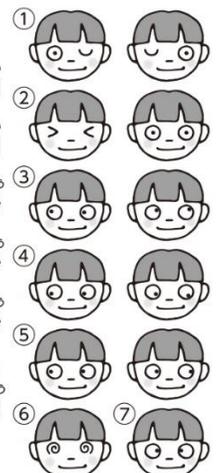
また、病院に行く際は視力手帳を忘れず持参し、主治医様に結果を書いてもらって下さい。そして提出をお願いします。



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。