

保護者の方といっしょに読みましょう！



令和6年度
10月号
邑久小学校

10月の保健目標

目を大切にしよう！



今年は9月も暑い日が続き、外での運動を中止することも多くありましたね。秋は気持ちよく過ごせる季節です。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋。自分の好きな秋の過ごし方を見つけて心も体もリフレッシュしましょう！

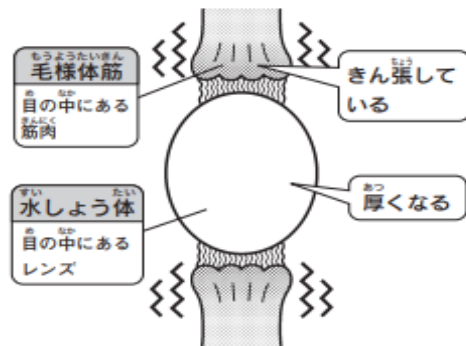
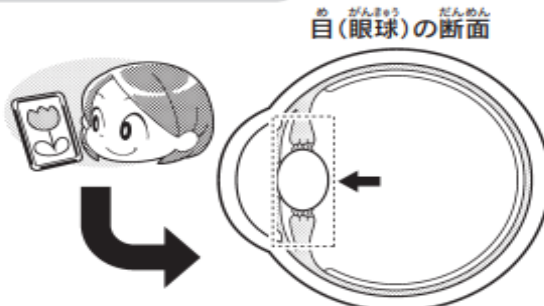


10月10日 目の愛護デー



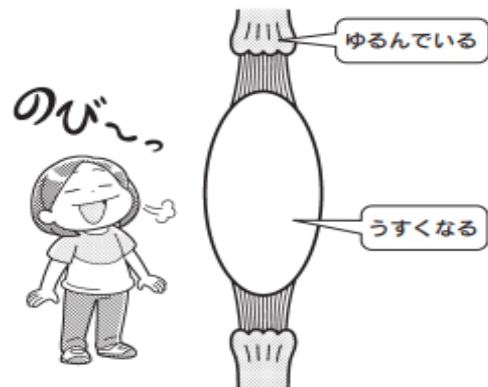
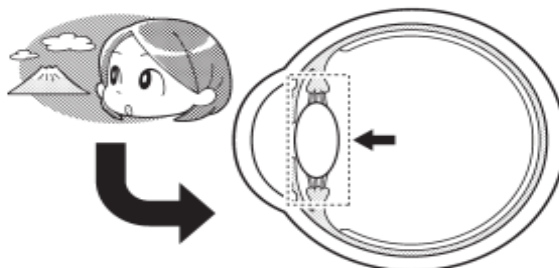
近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき

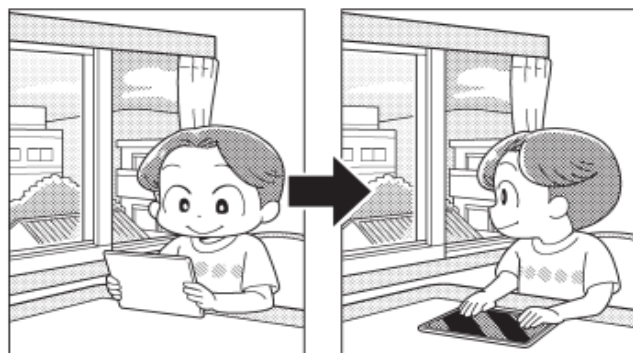


毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

遠くを見て「目の休けい」をとろう

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体（目の中にあるレンズ）を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



視力検査の受診状況について

4月の視力検査で裸眼視力がB以下だった人、矯正視力がC以下だった人には治療指示書を出しています。受診が終わった人は約40%です。まだの人は、早めに専門医を受診しましょう。受診が終わったら学校に提出をしましょう。

お家の方へ ～色の見え方について～

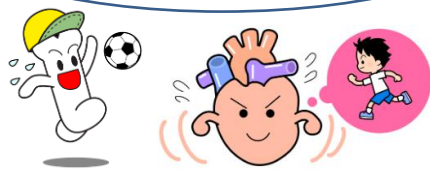
色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されています。その一方、学校では、児童生徒を対象にした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。

特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子様自身も気がつかないまま、生活の中で違和感やつまづきが生じている場合があります。先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性約5%、女性の約0.2%が該当すると言われています。「赤と緑」「青と紫」など特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図されず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で「見えにくさ」を感じている可能性があります。お子様の様子などからお気づきの点、またご不明な点などありましたら、学級担任または保健室にご連絡・ご相談下さい。

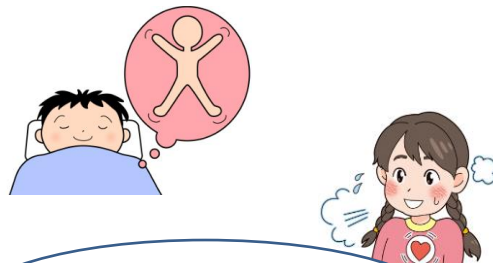
秋は体を動かすチャンス！

日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。遊びの中で、走ったり、とびはねたり、しゃがんだりしていると、骨や筋肉が強くなり、体のバランスが整います。その他にもいいことがたくさん！進んで体を動かしましょう。

心臓・脳・骨・筋肉が
発達する



夜よく眠れるようになり、
成長を助けてくれる



体の抵抗力が高まり、
病気にかかりにくくなる



気持ちがすっきりする

10～12歳は特にゴールデンエイジと言って、この時期にいろんな運動や遊びをすると、新しい体の動きや技術をスムーズに身につけることができます。