

ほけんだより 10月

令和6年 10月 1日 小松市立安宅小学校 保健室



少しずつ涼しくなり、ようやく秋を感じられるようになってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみがありますね。みなさんは、どんな秋をすごしますか？この時期は、朝と夜の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。気候に合わせて過ごしやすい服装をしましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう



★目の役割

人間は目で物を見ることで、外の情報を取り入れています。物を見る時は、入ってくる光の量を調節し、目の中のレンズ（水晶体）の厚さを変えてピントを合わせ、その情報を脳に伝えています。

また、赤・緑・青の「光の3原色」を感じる場所があり、カラーで物が見えるのです。



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

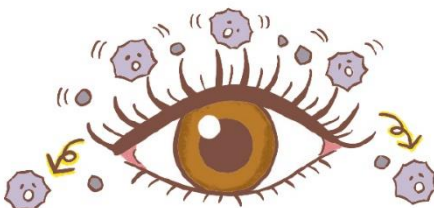
目を
守

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

つてくれている？

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

あき しりょくけんさ じっし
10月4日～11日に、秋の視力検査を実施します

目の見え方 変わらない？

A [1.0以上]

1番後ろの席から
でも黒板の文字は
よく見えています。

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも
黒板の文字はほと
んど読めます。

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは
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
いえません。



★視力の低下を防ぐために

【目を疲れさせないようにする】

近くを見る作業が続くときは、30分に1回は作業を
やめて目を休めましょう。目を温めるのもよいです。



【明るい照明と良い姿勢】

机の前でイスに座って勉強したり、本を読んだり
するときは、照明を明るくし、良い姿勢（ノートや本と
目の距離は30cmくらいあける）。



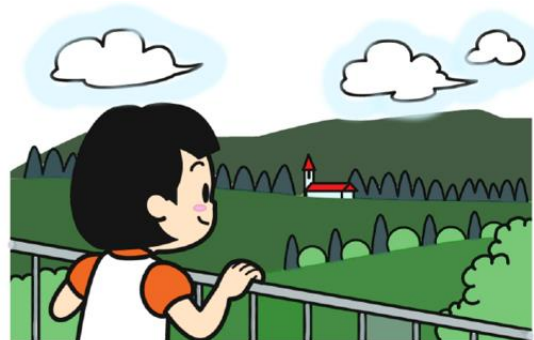
【太陽の光を浴びる】

外で遊ぶなど、太陽の光の下でからだを動かす
ことが視力低下を防ぐという研究報告があります。



【近くも遠くも見る】

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉がつ
かれてしまうので、遠くも見るようにしましょう。



保護者の方へ

小中学生の時期は、視力の維持発達に重要な時期です。「眼鏡をかけると、近視が進行する」というのは誤解で、適切な眼鏡をかければ近視の進行を抑制できると報告されています。

お子様が健康診断（視力）結果お知らせカードを持って帰りましたら、早期の眼科受診をよろしくお願いいたします。