

ほけんだより



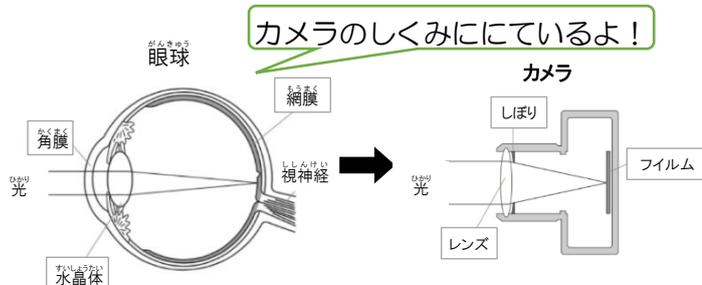
令和 6年9月 30日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩

10月の保健目標
「目を大切にしよう」



目は、元気ですか？

見え方の仕組みを知っていますか？



カメラのしくみににているよ！

目は、色や形を光の情報として取り入れます。カメラのレンズに相当するのが、角膜と水晶体で、カメラのフィルムに相当するのが網膜です。

角膜は、光、目に入ってくる光の量を調整します。
水晶体は、遠くや近くを見る時ピントを合わせます。
網膜は、色あいや明るさを見分けています。



近い距離で見る作業..

本を読んだり、字を書いたり、ゲームをしたり...と私たちの生活は、手元での作業が多くなります。この活動が増えていくと、目には負担がどんどん重なり目の疲れの原因になります。



どうして近視になるの？

近視には、遺伝と環境の両方がそれぞれ影響します。環境が原因の場合には、近い作業の多い生活が続いたり、外遊びや外での活動が少ないということが研究などでわかってきています。



外での活動を増やす！

現在、世界共通で認識・信頼されている近視の原因としては、外遊びする時間が減ってきていることです。近視の予防や目の健康のためには、1日2時間程度の外遊びがたいへん有効であることがわかってきました。直射日光や紫外線が強い場合には、木陰等で過ごしたり、帽子やサングラスを活用しても、視力低下予防に良いとされています。

松ノ木小学校では、「休み時間には外へ出よう！」と声かけがあります。ボール遊びやおにごっこが苦手な人でも、外の空気を吸ったり、風にあたりたり、植物の緑を見て過ごすことをお勧めします。



視力検査の後には...

視力検査は、クラス毎に実施します。日時については、担任の先生から連絡があります。検査当日、お休みの人は、別な日に検査をします。また、めがねを使っている人は、忘れずに持ってきてみましょう。

検査の後には、5つのチェックをしてみよう！

- ① 左右とも、1.0【A】が見えていたかな？
- ② 左と右の見え方は同じだったかな？
- ③ 検査のときに、目を細めてみていたかな？
- ④ 春の検査との違いはあったかな？
- ⑤ メガネをかけて、きちんと見えたかな？



秋の歯科検診と視力検査があります。春の検診結果への治療の様子や意識の状況などを確認する機会にします。また、以前の検診結果で治療や検査が済んでいない人は、積極的に通院や診察を進めてください。

★ 10月の保健行事

日(曜日)	内容	時間	場所
2日(水)	歯科検診(全学年)	クラス毎に連絡	まつのきルーム
3日(木) ~11日(金)	視力検査(全学年)		保健室
16日(水)	歯みがき指導(1・2・3年)	3時間目	各教室