

ほんより 10月 けだり

令和5年 10月6日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

運動会が終わりましたね。自分の競技や係活動、応援など、様々な場面で力を発揮していて、とても素ば晴らしかったです。

10月になり、朝晩涼しくなってきました。昼間は暑いぐらいの日もありますが、秋から冬へと変化していく時期は心も体もバランスが崩れやすいときです。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も流行していますので、体調に気をつけながら、無理をしないで過ごしていきましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

スマホ・ゲームは時間を決めてやろう!!



10月の保健行事

- 5日(木) 歯科検診 1・2・4年生・こだま学級
- 19日(木) 歯科検診 3・5・6年生

秋の歯科検診では、むし歯があった人、虫歯の疑いがある人にお知らせを渡します。かかりつけの歯医者さんで詳しく見てもらってください。

※10月26日(木)は令和6年度に令和小に入学する子どもたちを対象に、就学時健康診断を実施します。令和小の児童は全員給食後の13時に下校します。

※5年生の保護者の方へ

来月11月14日(火)は5年生を対象に東京都予防医学協会の技師が来校し、脊柱側弯症検診を実施します。当日欠席した場合は、保護者の方と一緒に11月18日(土)10時~11時30分の間に東京都予防医学協会健診センター(市ヶ谷駅徒歩5分)に行き受診することになりますので、ご承知おきください。18日(土)は令和小の学校公開日ですが、欠席者検診に行かれる場合は欠席扱いにはなりません。

寒暖差に注意しよう 脱いだり着たり、調節できる服装が良いです

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むようになりました。秋から冬へと変化していくこの時季、私たちの体は気がつかないうちに、寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差とは、一日のうちの気温の差のことです。疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体をいたわってあげましょう。



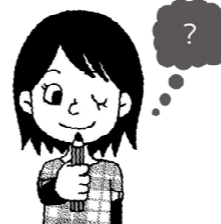
どうして目は2つあるのかな?

みなさんは、「目はどうして2つあるんだろう」と不思議に思ったことはありませんか? 目は、片方だけで物を見ると距離感や立体感がわかりづらくなります。そのため、物の形や微妙な距離感、立体感をつかむために目は2つあるのです。実験して、確かめてみましょう。

実験①

鉛筆を1本、目の前にかざして右目と左目で交互に見てみましょう。

右目



→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているのです。だから遠近感や立体感がわかるのです。

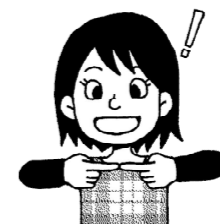
左目



実験②

両目で見ながら、右手と左手の人差し指を合わせてみましょう。つぎに片目だけで同じことをしてみましょう。

両目



→片目だけだと距離感がとりにくく指を合わせづらくなりますね。両目で見ること初めて距離感がわかるのです。

片目



目が、2つあるのは物をできるだけ正確に見るためです。ちなみに、片目で物を見るのに比べて、両目で物を見た場合は視力が50%増しになるといわれています。



目のクイズに挑戦してみよう!

つぎの問題に①~③で答えてみましょう!

問題I

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多いです。小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%

答え①

小学生は平均31%、中学生は54%、高校生は65%です。

問題II

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休けいするとよいといわれています。休けいの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

答え③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、歩いたり、簡単な体そうをするのが効果的です。

問題III

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3~6秒
- ② 7~15秒
- ③ 16~20秒

答え①

普段は3~6秒で1回まばたきをしています。

問題IV

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

答え①

スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび行われるので疲れます。