



令和5年10月2日
練馬区大泉第六小学校
保健室

10月になりました。風がさわやかで気持ちがいいですね。

どの学年も、体育発表会の練習が本格的になってきています。練習を頑張っている分、夜はゆっくりお風呂に入って、リラックスする時間をとるようにしてください。

※近隣の学校で学級閉鎖の情報が、かなり出ています。いつもと体調がちがうなと思った時には、登校について慎重に判断してください。



♪大きくなったね♪

9月の身体測定の結果です。

〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉

	4月		9月	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.2	21.0	118.6	21.8
2年生	122.1	23.3	124.3	24.0
3年生	129.4	28.6	131.3	30.2
4年生	132.5	29.9	134.4	31.6
5年生	136.9	33.0	139.2	34.9
6年生	147.2	37.3	149.8	39.1

	4月		9月	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.4	21.2	119.0	21.8
2年生	121.6	22.9	123.9	23.9
3年生	126.3	27.0	128.7	28.6
4年生	134.7	30.4	137.8	32.0
5年生	141.4	34.2	143.9	36.0
6年生	147.4	41.6	148.9	42.2

5年生 歯みがき巡回指導がありました！

9月中旬に、大泉保健相談所の歯科衛生士さんに歯みがき指導をしていただきました。歯の役割や、むし歯や歯肉炎にどうしてなるのか、正しい歯みがきの仕方などについて、説明していただきました。



5年生の感想を紹介します

「歯肉炎という言葉は知っていたけれど、歯こうが原因とは知りませんでした。」

「歯みがきはかんたんにできることだと思っていたけれど、むずかしくて、

時間をかけてしっかりとみがかなければいけないな、と感じました。」

「歯みがきを今まで大切とっていなかったけれど、歯こうのせいで歯肉炎やむし歯になることが分かった

から、ていねいに歯みがきしたいと思いました。」



高学年は歯肉炎が増えていく時期なので注意が必要とのことでした。しっかり歯みがきしていきましょう！

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に
はいらないように、ここでとめる
んだよ!

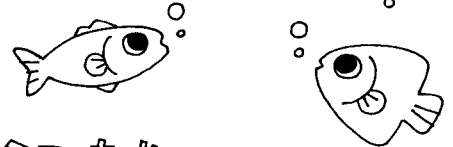
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとん
できたときなどに、パッととじて目を
まもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、
ほこりが入るのを
ふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなには
まぶたがないんだよ。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじて
なみだが目の全体にゆきわたる
ようにしているんだよ!

なみだ

ないていないときも、いつもなみ
だは目の表面をながれているよ!
目がかかわないように、目にえい
ようをおくるんだよ!



まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう

目は働いています!
休ませることが大切です

目は働いています!
休ませることが大切です



1学期に比べて、視力が落ちたかな?と思う人は、保健室で視力検査をすることが
できます。中休みや昼休みに検査を受けにきてくださいね。



IT眼症になっていませんか？





IT眼症とは、テレビやスマートフォン、パソコンやテレビゲームなどを長い時間、悪い姿勢や環境（暗いところ、画面に近付きすぎなど）で使うことによって起こる目の病気や全身に起こる症状のことをいいます。

特に子供の目は、大人の目とは異なり、少なくとも15歳までは眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのために「見る」環境が、機能の発達に大きく影響します。正常な目の発達によって、目からの情報を正しく受け取ることが、健康な発達に必要なこととなります。

いくつ当てはまるかな？

全てのチェックで1つ以上当てはまったら、

IT眼症のうたがいがあります！

<p>生活チェック!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1日1時間以上、パソコンやスマホ・携帯を使う <input type="checkbox"/> 1日1時間以上、テレビやゲームをする <input type="checkbox"/> ふとんの中でスマホを使ったり、ゲームをしたりする 	<p>目チェック!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ものが2重に見えることがある <input type="checkbox"/> ものがぼやけて見えることがある <input type="checkbox"/> 目が重く感じる <input type="checkbox"/> 目の周りが痛い <input type="checkbox"/> 目がすぐに乾いたり、涙が出てくる <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい 	<p>体チェック!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭が痛くなったり、頭が重いと感ずることがある <input type="checkbox"/> 吐き気がする <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 眠れない <input type="checkbox"/> 疲れがとれない <input type="checkbox"/> 肩や腰がこって痛い <input type="checkbox"/> 寝てもすぐに起きてしまう 
---	---	---

IT眼症にならない・よくするためのポイントは

50!!



50cm離して見る!

電磁波やブルーライトの影響を弱めることができます。



50cm離して見やすい

大きさに画面の文字を調整！視力が落ちるのを予防します！



50分経ったらやめる!

それ以上使わなければいけないときは、一度休憩をはさみましょう!





目の健康をチェックしよう



<p>□いつもスマホを 30分以上連続で使っている。</p> 	<p>□パソコンなどを使うと 目がかわる。</p> 	<p>□暗いところで本を読んだり スマホを見たりしている。</p> 
<p>□目が赤く充血している。</p> 	<p>□文字を書くときに頭を机に 近づけて書いている。</p> 	<p>□黒板の文字が見えにくい。</p> 
<p>□目がゴロゴロする。 かゆかったり痛かったりする。</p> 	<p>□前髪が目にかかっている。</p> 	<p>あなたは何個あてはまったかな？ チェックがいっぱいいた人は 目にやさしい生活を心がけてね！</p>

め まも なみだ やく わり

☆あなたの目を守ります！涙の役割☆

<p>☆目の表面をおおって、乾燥を 防いだり、刺激から守ります。</p> 	<p>☆目の表面に栄養や酸素を 運んでいます。</p> 	<p>☆目の表面をなめらかにすること で、物がはっきり見えるようにし ています。</p> 
<p>☆まばたきといっしょに 目に入った汚れを洗い流します。</p> 	<p>☆目の表面の傷を治す力が あります。</p> 	<p>☆殺菌作用があり、目が病気に かかるのを防いでくれます。</p> 