

# ほけんだより 10月

令和元年10月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用  
【家庭数配布】

10月のめあて☆目を大切にしよう

「10」を横にすると、人の目と眉毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」といわれるようになったそうです。みなさんは、目を大切にできていますか？ふだんから少し気を付けるだけで、目を守ることができますよ。



## あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目に  
かかると…



目の表面を傷つける



ちらちらして目がつかれる



ものもらいの原因になる



短く切る！



ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

### ★絶対に目をこすらないで！！★

目がかゆい時や痛い時、砂やほこりが入ってしまった時など、目をこすってしまったことはありませんか。目の表面はとても弱く、こするとすぐに傷がついてしまいます。絶対にこすらないで、水でぬらしたハンカチを当てたり、水で洗ったりしてみましょう。もしも、かゆみや痛みが続く時には、必ず病院でみてもらってください。

# ほけんだより 10月

令和元年10月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様

## ☆学校保健委員会が行われました☆

今年度は、内科校医・学校薬剤師の先生方から貴重なお話をいただきました。教職員のほか、PTA 役員の方にも参加していただき、充実した会となりました。内容を一部ご紹介いたします。



### 内科校医 大野 邦彦 先生

熱中症指数を測ることのできる器械が練馬区内の全公立学校に導入された。今後もそれらを活用し、熱中症予防に努めてほしい。

日光について、浴びすぎはよくないが、骨を健康に保つためには日光を浴びる必要がある。外遊びなどを通して、適度に浴びる機会があるとよい。

### 学校薬剤師 高橋 教子 先生

入水する児童の人数が多いので、プールの水質管理がとても大変だと思うが、職員の皆さんが協力して、水質をきれいに保っている。

これからの季節、感染症が流行ってくるので、こまめに換気をしてほしい。

学校保健委員会は毎年1回行われています。校医さんのお話を直接聞くことができることはとても貴重な機会であり、その年の反省や課題を専門的に考えることができる場となっております。一部の内容ではありますが、ご参考にしていただけると幸いです。

今後もお子様が健康で、安心・安全に生活することができるよう、学校全体で健康教育に取り組んでいきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ☆「目の健康」について保健指導を行いました☆

9月の計測時に「目の健康」について保健指導を行いました。事前に1・2年生にスマートフォン(タブレットも含む)について聞いたところ、ほとんどの児童が見たことがあり、約半数の児童がほぼ毎日見ているとのことでした。

保健指導では、デジタル機器(スマートフォンやポータブルゲーム機)などから発せられるブルーライトの影響や、最近研究が進んでいるバイオレットライト(※1)などについて話しました。以下は児童の感想の一部です。

- ・ゲームやスマートフォンを使う時間を決めて、やりすぎないようにしたい。
- ・外遊びはあまり好きではないけど、休み時間、なるべく外で過ごすようにする。

今回の保健指導の内容を、子供たちが目の健康について考えるきっかけとしてくれたら嬉しく思います。

※1「バイオレットライト」太陽光に含まれる、近視の進行を抑える可能性がある光。2016年、慶応義塾大学医学部の研究チームが世界で初めて発表した。

