

# ほけんだより 10月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成26年10月9日発行  
(家庭数配布)

## 目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目のように見えることから制定されました。この機会に、あらためてお子さんの日常生活をチェックしてあげてください。

### チェック1

長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めてあげてください。

### チェック2

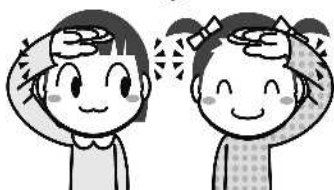
テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れて見る習慣をつけてあげてください。

### チェック3

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

### チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしてください。

先月の保健だよりでお願いした「夏休み中の健康調査」の回答ありがとうございました。多くのお子様は、元気に過ごせたとのことでしたが、夏風邪を引いた子も少しいたようです。また、家庭内や日常生活上のケガの骨折も数件ありました。さらに、夏休み明けも、休み時間や習い事での骨折も数件ありました。普段の生活でも、思わぬケガにつながることもあるので、注意しましょう。

## 衣服は「ほどほど」が一番

これからは、少しずつ気温も下がってきますが、厚着のしすぎにも注意してください。

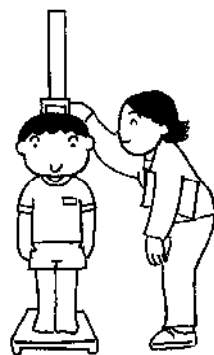
たくさん着込みすぎると、体温がこもってしまったり、汗をかいた場合にあとで冷えてしまったりすることがあります。カゼの予防のためにも、適度に調整してあげましょう。



## 発育測定の結果(9月の身長・体重、4月と比較)

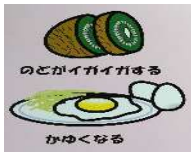
		身長(cm)			体重(kg)		
		9月	4月	伸び	9月	4月	増加
男子	1年	119.1	116.5	2.6	21.9	20.8	1.1
	2年	126.7	124.5	2.2	25.8	25.1	0.7
	3年	128.9	126.8	2.1	26.9	25.8	1.1
	4年	137.0	134.7	2.3	31.3	30.0	1.3
	5年	141.0	138.5	2.5	38.9	33.3	5.6
	6年	148.6	145.7	2.9	39.9	38.5	1.4
女子	1年	118.1	115.5	2.6	21.9	21.0	0.9
	2年	124.0	121.5	2.5	24.3	23.1	1.2
	3年	130.3	127.9	2.4	28.3	26.8	1.5
	4年	136.4	133.3	3.1	30.8	29.2	1.6
	5年	143.0	140.1	2.9	37.3	35.5	1.8
	6年	149.8	147.3	2.5	40.1	38.8	1.3

伸び(身長)・増加(体重)は、(9月測定平均—4月測定平均)の差



9月の測定時に、各学年に合わせて次のような**保健指導**を行いました。

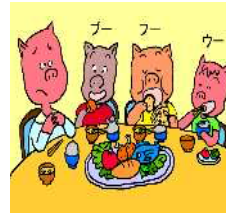
1、3、5年生は「たまごのたまちゃんの知らないこと」で食物アレルギーについて、好き嫌いとの違い、間違って食べてひどい場合は命に関わることもあることなどを話しました。



子供たちから「アレルギーの人は食べたくても食べられないからかわいそうだと思った」「キウイにアレルギーがあることを始めて知った」「食べてしまった時の症状などがわかった」「大人になってからもなることを知った」などの感想がありました。

成長期の子供たちにとって大切な内容です。ぜひ、ご家庭でも話してみてください。

2年生「3匹のこぶた」ばかり食べ、



4年生は赤・黄・緑の食品の働きなど、色々な食品を好き嫌いなく、なんでも食べよう。

6年生は、「早寝・早起き・朝ごはん」でセロトニンを増やそう！



10月の保健目標

**目を大切にしよう**

目にやさしい生活をしよう



**あなたの目、  
疲れていませんか？**

疲れ目の症状チェック  
思い当たることは？

- 目の焦点がぼやける
- 頭痛や肩こりがひどい
- 集中力や効率が低下した



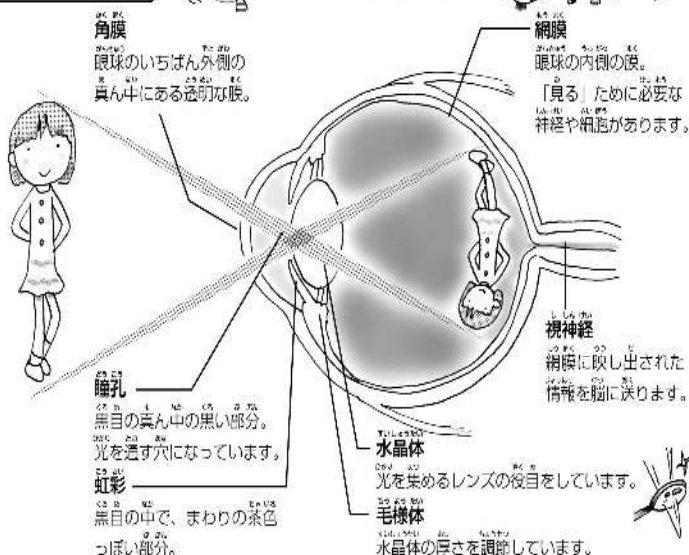
疲れ目の原因チェック  
生活をふり返ってみよう

- 携帯メールやゲームに夢中
- 睡眠不足が続いている
- 姿勢が悪い



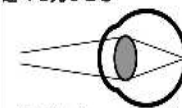
こんなふうになっているんだ!!

**見るしくみ**



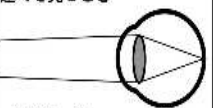
水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき



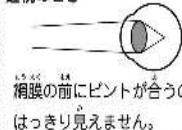
水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき



水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき



網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

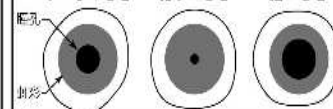
遠視のとき



網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。

瞳孔の大きさは、明るさで変化します

ふつうのとき 明るいとき 暗いとき



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

変化しながら見えています