

ほけんだより 10月

練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅音
令和5年10月12日発行
(児童数配布)

ようやく暑さも落ち着き、秋の気配が感じられるようになりました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋といわれますが、その理由は気候もおだやかになり、物事に集中して取り組むことができるからだと言われています。朝晩で寒暖差が大きいこの時期に、体調を崩す人が増えています。健康に気を付けて秋を楽しみましょう。

大切な目は、たくさんのものに守られています！

まゆげ
額から流れてきたあせをキャッチして、あせが目に入るのを防ぎます。

まぶた
目に何か当たろうとするときや、入ろうとするとき、パチッと閉じて目を守ります。

まつげ
目にほこりが入るのを防ぎます。

なみだ 目をうるおして、目にほこりやごみなどがつくのを防ぎます。また、目にほこりなどが入ったら、洗い流します。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビなど集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちです。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすくなります。大切な目を守るために、画面を見るときには「20ルール」を覚えておきましょう。

画面を**20分**以上見たら

20フィート (約6m) 離れた
遠くを**20秒**眺める

春に行われた視力検査の結果、裸眼または矯正で両目A以外の児童に水色の受診のすすめ用紙を配布しました。10月6日現在の受診状況です。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
受診率	100%	100%	70%	71.4%	75%	50%

高学年になると下校時刻も遅くなり、習い事など多忙のためなかなか受診しにくいかもしれませんが、年に1,2回の定期検査は計画的に行いましょう。

