

# ほけんだより

平成26年10月14日

練馬区立区大泉北小学校

保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。体を動かすと、


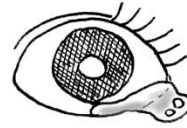
ますます元気にすごすことができ、気分もスッキリしますよ。

けん こう  
**健康カレンダー**

10月10日  
**目の愛護デー**

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並び目が「目の愛護デー」になりました。

ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

## こんなときは目のSOSです

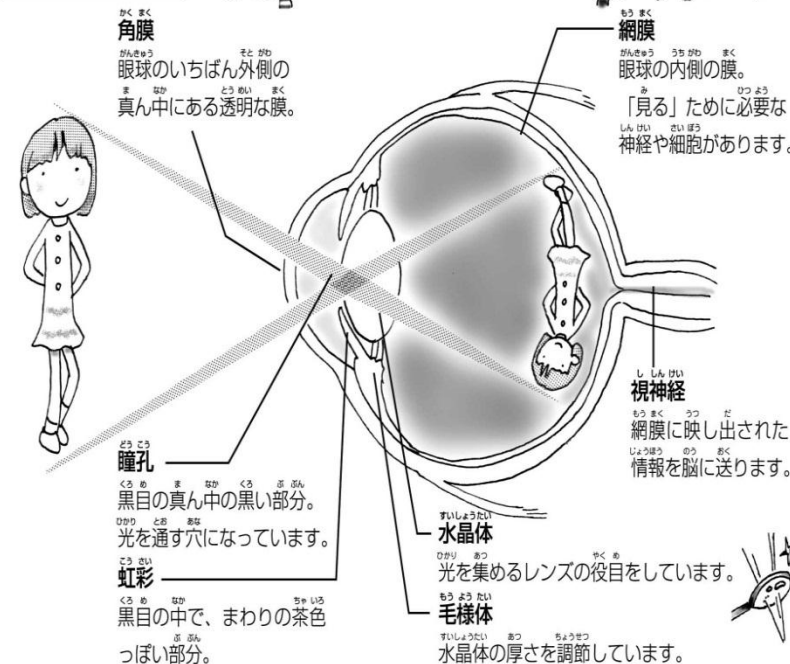
- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少しはなれると、テレビの文字が見えない。



春の視力検査で、ぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科（目のお医者さん）で、くわしく調べてもらいましょう。

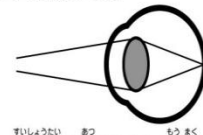
こんなふうになっているんだ!!

## 見るしくみ



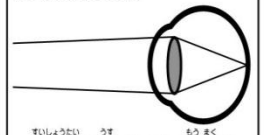
水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

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



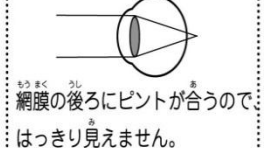
水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

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。

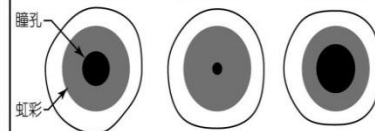
変化しながら見えています

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。

# めざせ！スツキリ生活～感想～

夏休み明けに行った「めざせ！スツキリ生活」では、保護者の方のご協力をいただきありがとうございました。たった1週間でしたが、基本的な生活習慣の大切さを体感できた児童がたくさんみられ、うれしく思います。

## 【児童の感想】

- ・おそくねたら、あさねむくておそくおきました。はやねはやおきがしたいです。(1年)
- ・早く寝た日は、ちゃんと起きられたし、学校でも眠くならずにすんだ事に気づいた。(5年)
- ・夏休みはだらけていたけど、スツキリ生活をしてみたら、けっこう、とくしました。ねるのも早くなりました。(3年)
- ・寝る時間を書いてみて、改めて早く寝ないとなあと思いました。(5年)
- ・10時くらいにおもしろい番組などがあってつい夜更かししてしまうので、ゆうわくに負けないように頑張ってる。(6年)
- ・ねるのが遅くなってしまうのは、宿題をてっとり早くすませないからだということ学びました。(6年)
- ・朝ごはんは食べるのが普通だったけど、さらにバランスを重視して食べることができた。(6年)
- ・朝6時くらいに起きると、夜も自然に9時くらいに眠くなるのがわかった。(6年)
- ・毎日、毎日健康でした。ママからの応援で頑張れた。(4年)
- ・平日は早くねようという気持ちが強くなったような気がします。(5年)
- ・全部色をぬっているときの次の日は、元気になっていることがわかりました。(5年)
- ・チャレンジをしたら、毎日うんちが出るようになりました。(2年)

## 【おうちの人からひとこと】

- ・土曜、日曜と夜更かしをさせてしまい、体調を崩しました。早寝の大切さを感じました。
- ・緊張の1週間。遅刻せず登校できてよかったです。きちんと1日行動すると早く寝れるんですね。
- ・休みの日も、リズムを崩さず生活させていきたいと思います。
- ・早寝するために、お風呂の後のスピードがすごかったです。毎日よく頑張りましたね。花マルです。
- ・このまま続けてほしいです。家族で協力し合い、早寝・早起き・朝ごはんを声かけしていきます。
- ・毎日、早寝早起きを心がけることで、自宅での行動が早くなった気がします。計画的に宿題も頑張っていました。
- ・家で一緒に過ごせる時間が限られているので、リラックスする時間、やるべき事をやる時間のメリハリをつけて、少しでも早寝できるように一緒に頑張ります。

## インフルエンザが早くも区内で発生しています！！

今年は例年に比べ、発生が早い傾向にあります。インフルエンザの予防接種も10月1日より開始していますので、今年は早めの接種をお勧めします。

また、発熱や嘔吐など体調不良が見られるときは、無理して登校せずご家庭で休養するよう心がけて下さい。

## アタマジラミが地域で発生しています！！

最近、年間を通して発生があります。低学年のお子さまには保護者の方が洗髪を手伝ってあげて下さい。また、お子さまの頭髪（特に襟足や耳の後ろ）をチェックしていただき、疑いがあるときは医療機関（皮膚科等）を受診して下さい。

\*保健室前に「アタマジラミについて」の掲示物があります。ご覧ください。