

ほけんだより 10月

令和4年10月20日
調布市 布田小学校
校長 樋川宣登



生活の中にメテア機器の活用が多くなりました。

とても便利なツールである一方、健康被害もあります。

今回は、目の健康についてです。



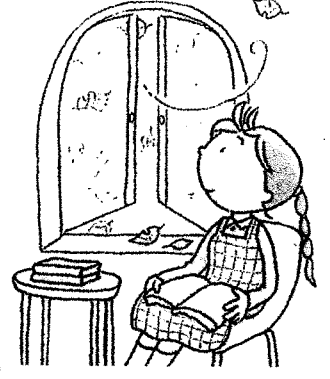
目が乾く
まぶたの回数も少なくなるからです。ドライアイになってヒリヒリします。



目の奥が痛い
目の疲れから頭痛が来ることがあります。目が疲れているサインです。

- メテア機器を使うためのルール(例)
- ★ 使う時間や時間帯を決める。
- ★ 使う場所を決める。
- ★ しまう場所、置き場所を決める
- ★ お家で相談しましょう

10月なのに、カラッとした秋晴れが、少ない今年です。気温の差も大きいので、体調をくずしている人もいるのではないのでしょうか。学校では、日中、半袖、長袖、トレーナー、ジャンパーなど衣服の種類はまちまちですが、暑着しすぎないことがポイントです。また、衣服が大きくて手がでていない人も多くいます。安全のためにも、身体に合ったサイズを着るようにしましょう。



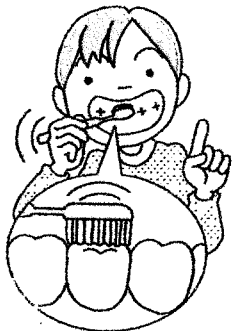
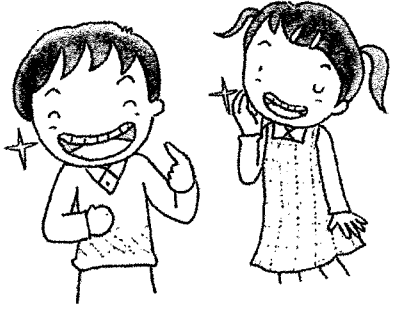
3年ぶりの歯科検診でした。

学校で実施する健康診断で、毎回行うのは「歯科」だけです。それは、早期発見、早期治療を目的とすると、むし歯や歯石などは自然に治らないからです。必ず受診をして口腔内を健康にしましょう。

そのままにしておくと...

むし歯 → どんどん痛くなります。最後には抜けてしまうこともあります。

歯は乳歯と永久歯だけですよ。要注意、乳歯 → 永久歯の歯並びに影響することもあります。



★ 本を読むとき、目との距離は？

Ⓐ 10cm
Ⓑ 30cm

Ⓑ 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離




★ 勉強中だけど…よくないところは？




寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね




♡ 視力検査に使う、この名前は？

Ⓐ ドーナツ環
Ⓑ ランドルト環



Ⓑ ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ




★ ゲームやスマホを使うときは？

Ⓐ 時間を決めて使う
Ⓑ 目が疲れたらやめる

Ⓐ 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」




チャレンジ！ 目のクイズ

♡ トンボの目は何個ある？

Ⓐ 2個
Ⓑ 30,000個

Ⓑ 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ




★ 疲れている目にいいのは？

Ⓐ バランスよく食べる
Ⓑ しっかり寝る

Ⓐ・Ⓑ どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！




♡ 「目〇を下げる」〇に入るのは？

Ⓐ 尻
Ⓑ 頭

♡ 尻

満足して笑う様子を表すよ

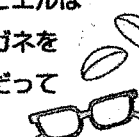
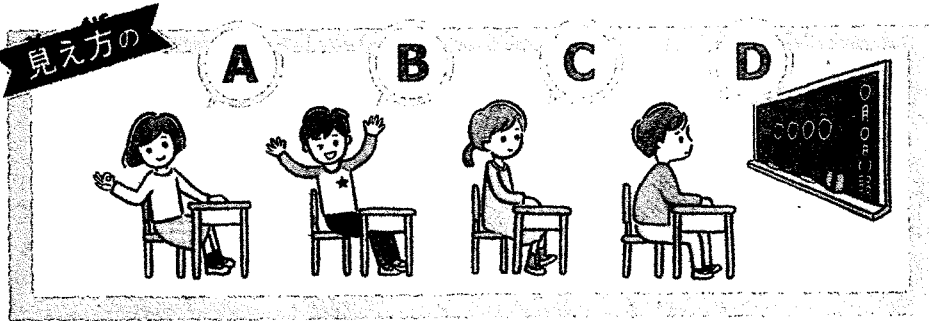


♡ コンタクトレンズを發明したのは？

Ⓐ ダ・ヴィンチ
Ⓑ ザビエル

Ⓐ ダ・ヴィンチ

Ⓑ のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

A [1.0以上] 1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9] 後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6] 後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下] 前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



視力検査でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、眼科を受診しましょう。