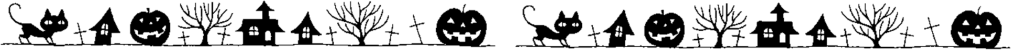


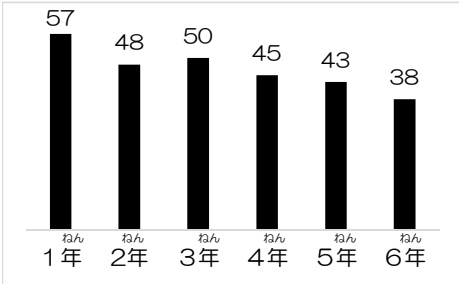
# ほけんだより

平成30年10月1日  
調布市立若葉小学校  
校長 星野 由美子  
養護教諭



## 10月10日は目を大切にする日

私たちが得る情報の80%は目から入ると言われています。  
知らず知らずのうちに目を使いすぎていることも...



H30 若葉小 裸眼視力1.0 (A) 以上の人 (%)

左のグラフから若葉小の子供たちの視力は、A(1.0以上)の人が、低学年よりも高学年の方が減少していることが分かります。

中には、見えづらくなっていることに気づかないまま過ごしてしまい、頭痛や気分不良などの症状を訴える人もいます。また、めがねをもっているものの、自分の視力に合わないものをそのまま使用して、わずらわしく感じている人もいます。

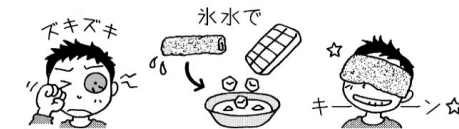
見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。



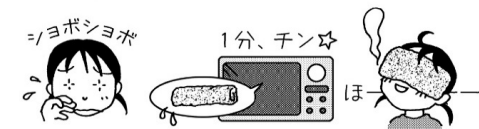
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



朝晩は涼しくなっていますが、昼間はまだまだ暑い日も多いです。  
気温の差があるこの時期は体調をくずしやすい時期です。  
気温差に負けず、衣服の調整など工夫して、元気に過ごしましょう。

### 目のしくみ



**まゆげ**  
・目にあせやごみが入らないように守る。  
・おひさまがまぶしいときに、顔をしかめるとまゆげが少し飛び出して光をさえぎってくれる。  
・左右合わせて約1300本。

**まぶた**  
・目を濡つけないようにするためのふた。  
・まばたきをして目に水分を与える。  
・荷かがあたると自然と、とじるようにできている。

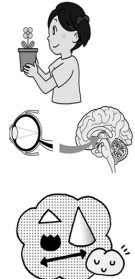
**まつげ**  
・目にごみが入らないよう守る。  
・長さ 1cm ~ 1.8cm くらい。  
・100日ほどで生えかわる。  
・上まつげは100~150本。



**どうこう**  
・目のまんなかの黒いところ。  
・光の通り道。光がとどいてものが見えるしくみになっている。  
・暗いところは大きくなる。

### ものを「見る」ってどういうこと？

- ①外からの光をうけとる。
- ②光・色・かたちとして「もうまく」にうつし出す。
- ③神経を通じて脳へ情報を送る。
- ④脳が情報を処理して認識する。「見えた！」



目から入った情報は脳で処理され、次のことを認識します  
・形・色・立体感・およその距離

### 保健行事

- ・生活習慣病予防健診（4年生希望者）10月1日（月）お知らせを出しました。
- ・歯磨き指導（3年生）10月3日（水）お知らせを出しました。持ち物を確認し、忘れ物の無いようにしましょう。指導をより効果的なものとするため、指導後、3年生は、給食後の歯みがきを行います。ご協力をお願い致します。
- ・色覚検査（4年生希望者・他学年希望者）10月18日（木）4年生にお知らせを出します。また、他学年では、健康手帳の眼科項目で「色が見え方が気になる」の欄にチェックがある児童にも同様のお知らせを出しますので、申し込み票を提出の上、希望者は受診してください。他学年で、健康手帳に記載が無く受診を希望される方は、直接保健室へお知らせください。宜しくお願い致します。

