



ほけんだより10月

家庭数

布鎌小学校
保健室

令和4年10月7日

校庭に落ち葉がふえてきて、秋の深まりを感じます。さわやかで、
すごしやすい季節ですから、外で元気に遊んだり、スポーツをしたり、
本を読んだり、絵をかいたり、自分の好きなことを思いっきり楽し
むのもよいですね。



<今月の保健目標> 目を大切にしよう

★ 本を読むとき、
目との距離は？

A 10cm
B 30cm

★ B 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

★ 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、
これの
名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

★ B 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？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★ A 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？

A 2個
B 30,000個

★ B 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？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

★ A・B 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？

A 尻
B 頭

★ A 尻

満足して
笑う様子を
表すよ

★ コンタクトレンズを
発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

★ A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは
日本にメガネを
伝えたんだって



私たちは目から、たくさんの情報を得ています。明るさ、暗さ、色、文字、形など。
その情報を脳で判断し「これは、りんご」とか「あの顔は〇〇さんだ。」というふうに
わかるのです。

電気が使われ、夜も明るくすごすことができるようになってから、目で物を見る力
「視力」が低下しやすくなりました。さらにテレビやゲーム機、スマートフォン、パソ
コンの光はとても目を傷めます。明るすぎるのも良くないので、画面の明るさを弱く
し、使う間を短くして、目にやさしい生活を心がけましょう

色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の中間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類があります。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

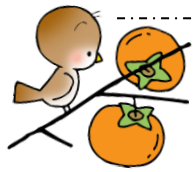
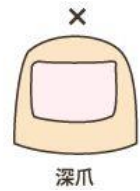
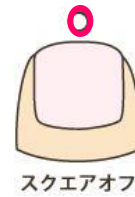


つめ、のびていませんか？

10月17日(月)は「すもう講習会」です。安全に活動できるよう、手足の爪切りをお願いします。

個人差はありますが、爪は1日に約0.1mm伸びるので、1週間～10日程度に1度チェックすると良いです。また、お風呂上りは爪が柔らかくなっているので、切りやすいと言われています。

爪は手のひら側から見えず、手の甲側から指先の肉が見えない長さがベスト。爪の白い部分を全て切る必要はありません。また、両脇を切り落とすのも深爪と同様、皮ふを傷つけるので避けましょう。爪の先を直線に切り、両角を削る、あるいは少し切る「スクアオ」型が理想的。とくに両角を丸く整えてください。足の爪の形も「スクアオ」型にしておく、巻き爪を予防することができます。



服装でしようすに コントロールを!



天気の良い日は陽射しが強く、気温も高くなり、半袖に、もう1枚長袖のシャツやカーディガン、パーカーなど脱ぎ着しやすい服を着ると、暑くなった日も、思ったほど気温が上がらない日も、対応しやすいと思います。夜から朝にかけては寝冷えしやすく、かぜを引きやすいこの時期を工夫してうまく乗りきりたいですね。

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー



「色の見え方」の不安やご要望など、 お知らせください。

色の見え方には個人差があり、大多数の人と異なって見える人もいます。

色覚検査

今年度栄町では、全学年に希望を取って、希望者に検査を行うことになりました。実施は短時間で個別に行います。

学校生活での配慮

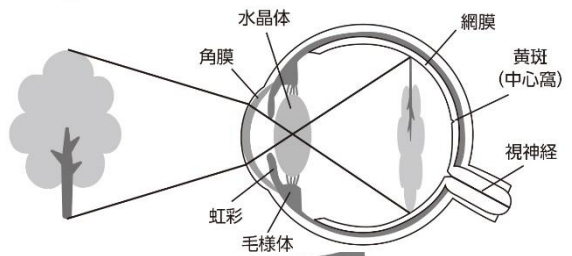
普段から授業では、使用する教材の色を工夫したり、色を文字でも示したり、色づかいへの声かけ等に配慮した指導を行っていますが、さらに、お子さんの特徴に合わせた対応を行うことができます。

いずれの場合も学級担任や養護教諭へ、遠慮なくご相談ください。



目のしくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。



目のことわざクイズ

(?) に入る
ことわざは何かな？
次から選ぼう！

- ① 僕の (?) はお母さんだ。ゲームをしているといつも注意される。僕のことが嫌いなのかな。
 A 目からウロコ
 B 目の上のたんこぶ
 C 鬼の目にも涙
- ② この前、「あなたの目が心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。(?) とはこのことだ。
- ③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。これは僕にとって (?) だった。

答え

- ①… B : 邪魔なもの
- ②… C : 厳しい人でも涙を流すことがある
- ③… A : 急に視界が開けたように真実がわかること

