

すこやか

令和7年
10月15日発行
周陽小学校保健室

朝晩は涼しくなりましたが、昼間は暑い日が続いています。気温の差が激しいためか、頭痛や鼻血で保健室に来る人が多いです。体調管理が難しい時期ですが、いつもと違う体調の時は、早めにふとんに入り、ゆっくり休む時間をとりましょう。

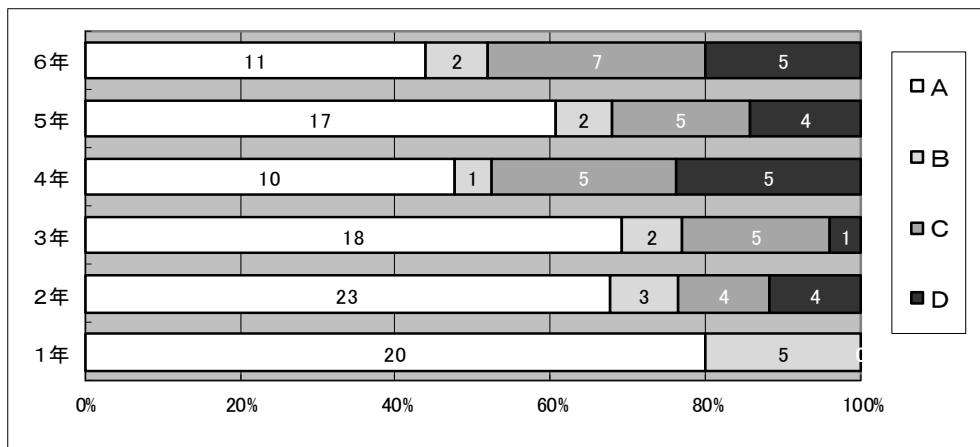


10月の保健目標 目の働きを知り、視力を守る

目の健康・生活リズムについて考えよう

最近のメディアは、テレビ・ゲームだけでなく、YouTubeなど時間制限なく音楽や動画を楽しむものが増えてきました。自分で「ここまで」と決めないと、いつまでも画面を見ることになり、目の健康や、生活リズムが乱れていかないか気になるところです。

4月の健康診断の視力結果を下の図に載せています。学年が上がるとともに視力低下の人が増えています。半年たっているのに、視力に変化のある人がいるかもしれません。長時間の視聴は、目の疲れ、肩こりや、頭痛など他の活動にも影響 が出ることがあります。「わがやのメディアルール」をおうちの方と見直し、メディアのかわりにできることにしっかりと取り組めるとよいですね。



「A」は、教室のどこからでも黒板の字が見える視力です。

- A 1. 0以上(白色)
- B 0. 7 以上1. 0未満 (灰色)
- C 0. 4 以上0. 7 未満 (濃い灰色)
- D 0. 3 以下(黒色)

目のことを知ろう!クイズ

問1: 1年分の涙の量はどれくらい?



問2: 目玉の大きさはどれくらい?

①ビー玉くらい

②ピンポン玉くらい

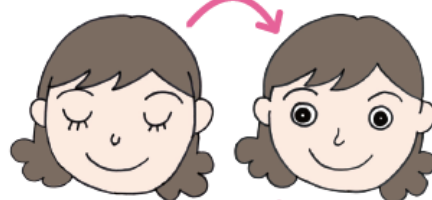
③野球ボールくらい

①牛乳パック (180ml) 2本分くらい

②牛乳パック (180ml) 5本分くらい

③牛乳パック (180ml) 10本分くらい

問3: まばたきは1分間に何回くらいする?



①約5回

②約20回

③約50回

答え

- ② 5回
- ② 20回
- ① 1回

けがに気をつけて!

過ごしやすい季節になりました。運動場の遊びがとても活発になり、けがが以前より増えています。気になるのは、遠くのを追いかけることに一生懸命で、目の前にあるものに気づかずけがをするケース、友だちの足にひっかかる、ぶつかるケースです。「近づきすぎると危ない。」という危険を感じる力がが必要です。下の絵のような場合、けがにつながります。周りをよく見て行動することが大切です。

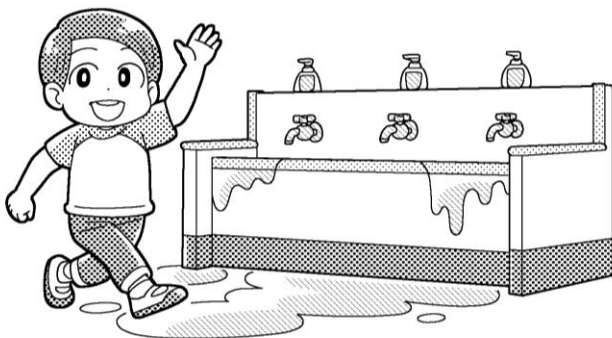
× 見通しの悪い場所で走る



× 段差がある場所で危ない行動をする



× すべりやすい場所で周りを見ていない



× 物が多い場所でふざける



すばらしいです!

昼休みの途中に放送が入ることがあります。この時間帯は、緊急に伝えたいことがある時に放送することが多いですが、運動場をみると、それまで楽しく走り回っていたみなさんが遊びを中断していました。誰一人走り回ることなく、放送を一生懸命聴いていた姿はすばらしいなと思いました。最近「熊が出た。」「サルが出た。」など、今まで起きなかったことがニュースになっています。もしかしたら緊急避難ということもあるかもしれません。いち早く情報を知るためにも放送をしっかりと聴く態度はとても大切だと思います。

