

# 保健だよ 10月

令和6年10月1日  
見沼小学校 保健室

10月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。運動会練習や運動会があるため、いつもより疲れがたまりやすい時期です。夜更かしをせず、しっかり寝て、からだを休めましょう。また、暑い日が続きますので水分補給は忘れずにしましょう。

## 10月の保健行事

10月17日(木) 歯科健診(9月に欠席した児童、  
2. 4. 6年、5組 8:40~ 吉田先生)



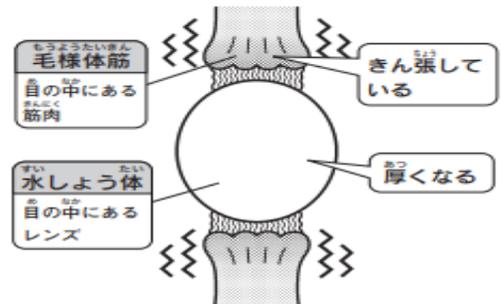
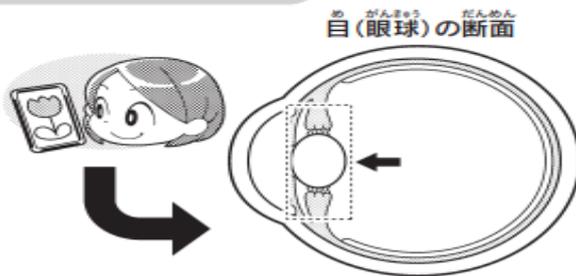
## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう

10月10日は、横にすると丸くなるので「目の日」です。私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くのものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなったり、視力低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときには、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

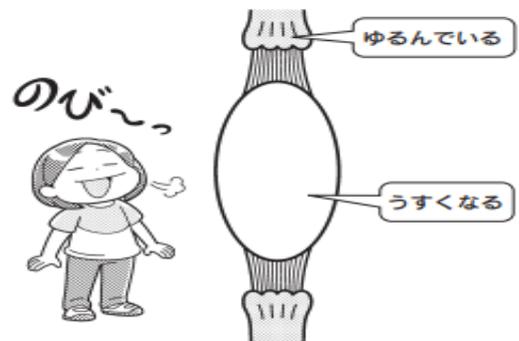
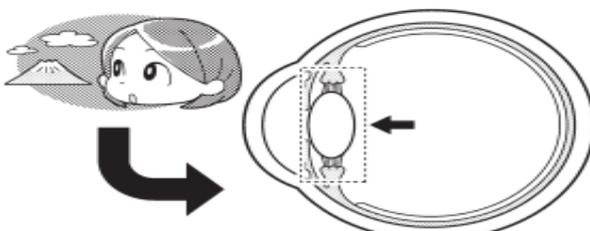
### 近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

#### 近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

#### 遠くを見ているとき



毛様体筋がゆるんでリラックスしているため、目がつかれません。

# 目の健康のために心がけたいこと



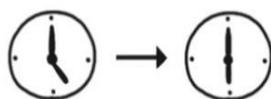
目からのきよりに注意!



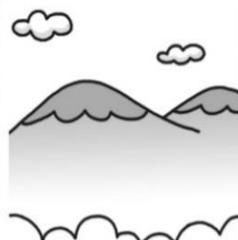
●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする

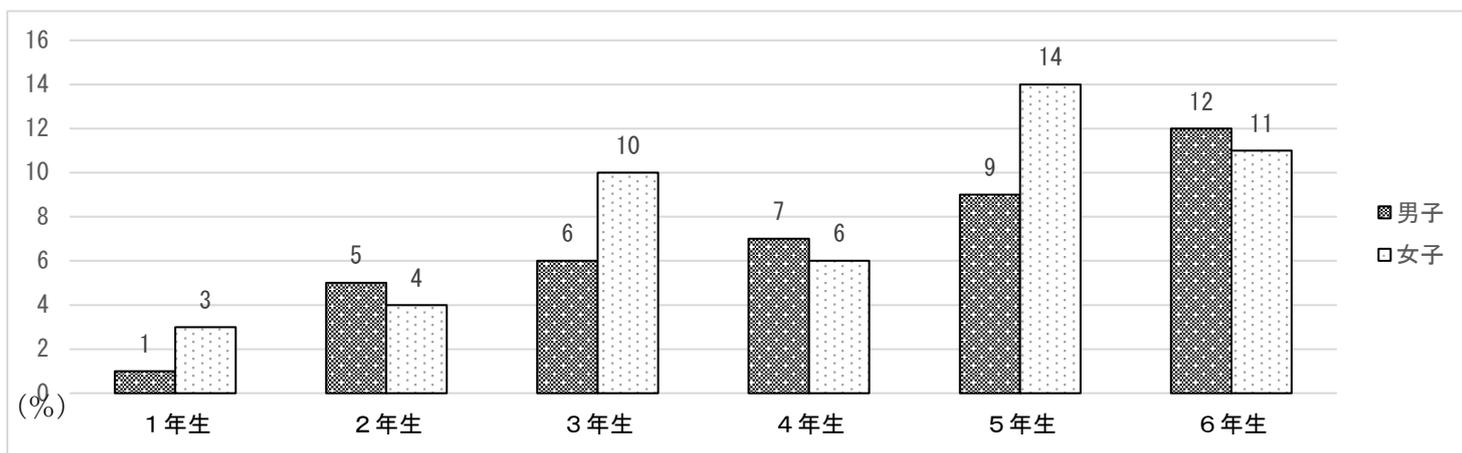


●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

## 見沼小 視力B以下 (0.9以下) の割合 (%)



このグラフは、4月の視力検査で、視力がB・C・Dだった人の割合です。学年が上がるごとに、B、C、Dの割合が増えています。眼鏡を使用している人も定期的に眼科に受診し、眼鏡が自分の目にしっかり合っているか確認してもらいましょう。

みなさんの目は、まだ成長している途中です。ふだんの生活に気をつけて、目を悪くしないようにしましょう。また、健康診断後、まだ眼科を受診していない人は受診しましょう。