



平成 25 年 10 月 16 日
長田小学校
保健室

10月の保健目標
目を大切に
しよう

日に日に、(少しずつですが)暑さが弱まり、日が暮れるのがはやくなってきましたね。
季節の変わり目で、かぜや体調不良での欠席が増えてきました。また、学校では運動会練習も本格的に始まります。元気にのりこえるためには、規則正しい生活を送ることです。保護者の皆様のご協力もよろしくお願い致します。

10月10日は目の愛護デーです

目を守っています

まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかげをつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

まぶた

- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目にもが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。

まつ毛

- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。

なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。

目が困っています

ゲームのしすぎ

本やノート、テレビに近づきすぎ

明るすぎ
暗すぎ

目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

目を守るルールをつくろう

- ★ゲームは、1日合計30分まで*
- どこでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

※参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言」社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

平成 25 年度 本校の視力検査結果

低視力者数（裸眼視力 1.0 未満）					
	受検者数	男子	女子	合計	%
1 年	93	14	11	25	26.9%
2 年	85	11	30	41	48.2%
3 年	101	20	19	39	38.6%
4 年	80	19	20	39	48.8%
5 年	97	22	21	43	44.3%
6 年	110	33	24	57	51.8%
合計	566	119	125	244	
		21.0%	22.1%	43.1%	

低視力の児童がかなり多いです。普段の生活から見直しましょう。また、まだ再検査に行っていない児童は、早めに検査に行きましょう。

2 学期身体測定日程

- 10月17日(木) 6年
 - 10月21日(月) 5年
 - 10月22日(火) 4年
 - 10月23日(水) 3年
 - 10月24日(木) 1年
 - 10月25日(金) 2年
- 体育着で行います。
忘れずにおねがいします。

目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

【ビタミン類】



特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

【紫色の食べ物】



紫色のもと、アントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】



魚介類に多くふくまれていて目のつかれにきくといわれています。

