

ほけんだより10月



R4.10.6
服間小学校
保健室

チャレンジ!

目のクイズ

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう



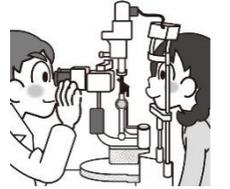
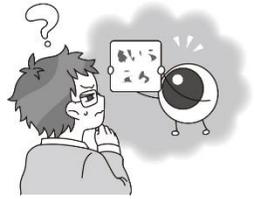
<p>★ 本を読むとき、目との距離は?</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど…よくないところは?</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>
<p>★ ゲームやスマホを使うときは?</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>★ 視力検査に使う、これの名前は?</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは?</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切!</p>	<p>★ 「目〇を下げる」〇に入るのは?</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>
<p>★ トンボの目は何個ある?</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>	<p>★ コンタクトレンズを発明したのは?</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>



2回目の視力検査を行います

お子様に視力低下の傾向があった場合、早いうちに気づいてもらうため、毎年10月に、2回目の視力検査を行っています。1学期と同じく、**視力検査結果の用紙は全員に返却しますので、確認をお願いします。お知らせ用紙は、全学年の検査終了後、第3週目ごろに発行する予定です。**

視力検査の結果が、片眼どちらか一方でも「B」以下だった人には、受診をおすすめすることになっていますが、今年度、すでに医療機関を受診している場合は、必ずしも受診していただく必要はありません。(1年に1度は、近視以外にも視力低下の原因となる病気等が隠れていないか確かめるため、定期的な眼科の受診をおすすめしています。)



大切な目「あれ？」と思ったら…

<p>1カ月</p> <p>明るいほうを見る</p>	<p>3歳</p> <p>1.0 (67%)</p>	<p>6歳</p> <p>1.0以上</p>
----------------------------	----------------------------	------------------------

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

「目の健康を守る3ヶ条」をふりかえりましょう

福井県では目の健康プロジェクトとして、学校内に「目の健康を守る3ヶ条」を掲示しています。

- 姿勢をよくしよう…本や画面と目の距離は30cm以上はなし、「足はペタン・背中ピン」の姿勢を意識しましょう。
- 時々目を休めよう…30分に1回は20秒以上、目を休めることが大切です。遠くの景色をみたり、目の体操を!
- 規則正しい生活をしよう…はやね・はやおきて睡眠時間をしっかりとること、また運動のため外で過ごして、太陽の光をあびることも目の健康に大切です。

★越前市では「守ろう わが家のメディアルール」を3ヶ条+1で追加しています。メディアの使用時間を決めて使う習慣を!

目の健康を守る3ヶ条

- 姿勢をよくしよう
- 時々、目を休めよう
- 規則正しい生活をしよう

守ろう わが家のメディアルール

越前市保健研究会