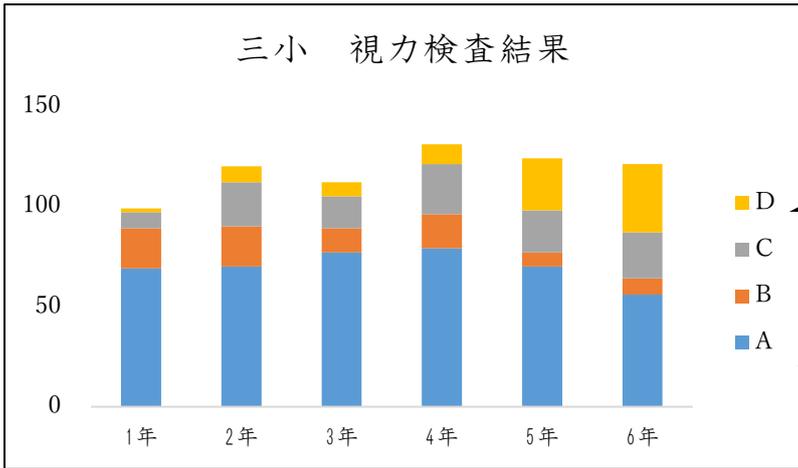


ほけんだより

令和6年 2月1日
 小平第三小学校 保健室
 養護教諭 衛藤 郷美

今年度も残すところ、あと2か月になりました。1月終わりから2月にかけては一年の中でも一番寒くなり、かぜ・インフルエンザがもっとも流行しやすい時季と言われています。今年にはコロナウイルスに加えインフルエンザも流行し市内でも学級閉鎖が出ています。今できることを確実に行うことが大切です。自分もまわりの友達もたいせつに力をあわせて乗り切りましょう。

目を大切に！～毎日の生活で、こんなことないかな？～

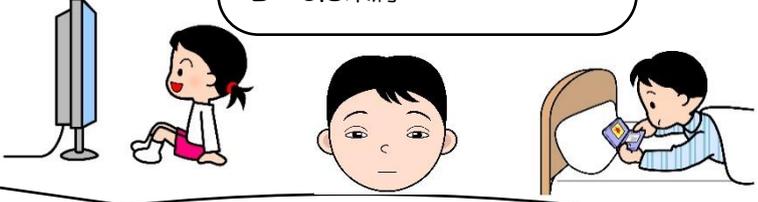


三小の視力検査結果です。学年が上がるにつれてD (0.3未満) の割合が増えています。

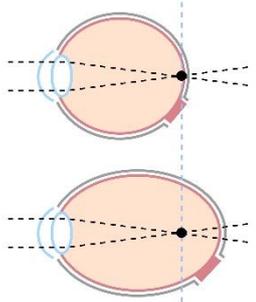
- A : 1.0 以上
- B : 1.0 未満 0.7 以上
- C : 0.7 未満 0.3 以上
- D : 0.3 未満



- 授業中、黒板が見えにくい
- ものを見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビに近寄って見てしまう



多く当てはまる人は、遠くが見えにくい「近視」の状態になっているかもしれません。



【近視の目の状態】
 近視は、眼球の形が前後に長くなり、ピントが合う位置が網膜より前になっています。近視は近くは、はっきり見えますが、遠くがぼやけて見えます。目は物を見るだけではなく集中力や運動力にもつながる大切な働きを持っています。身長のように皆さんの時期は目も成長します。実は今「近視」の子どもが日本でも世界でも、とても増えているそうです。

近視になったらどうしたらいいの？

- ①めがねやコンタクトを使って見えやすくします



メガネやコンタクトを使用するときは眼科の先生にきちんと検査してもらいましょう！

【日常生活ではどんなことに気を付けたらいいのかな？】

本を読むとき、スマホ、ゲームなど近くを見るときは、こんなことに気を付けましょう。

- 本と目の距離を 30cm 以上離す
- 左右均等な距離で読む
- 背筋をしっかりと伸ばす
- 明るいところで読む
- 20～30分に 1回は遠くを見る



目のためにいいことはどんなこと？

【外遊び】 1日2時間以上外へ出て太陽の光を浴びましょう。

【早寝早起き】 睡眠は目のためにも大切です。生活のリズムを整えましょう。

【バランスの良い食事】 好き嫌がなく、お肉やお魚をバランスよく、野菜や果物もしっかり食べましょう。



保健指導を行いました

各学年ごとに発育測定の前に 15分程の保健指導を行いました。みんな真剣に聞いていました。



学年	保健指導
1年	「みんなで手洗い」 ・どんな時に手を洗う？・手の汚れの残りやすいところ・手洗いの歌 
2年	「早ね・早おき・朝ごはん」・どうして早ね・早おき・朝ごはんが大切なの？こんないいことがあるよ！！ 
3年	「せきエチケットってなに？」・コロナ、インフルエンザのかかりかた・くしゃみのスピード・くしゃみの飛び距離・せきがでそうになったら・マスクの働き 
4年	「自分らしさ」ってなんだろう ・せかいで最初にズボンをはいた女の子・男の子っぽい、女の子っぽいってなに？・自分らしいと思えるもの・みんなが当たり前だと思っていることは当たり前ではない
5年	「すいみんについて考えよう」・レム睡眠、ノンレム睡眠・成長ホルモンについて（メラトニン、セロトニン）・すいみんの働き・どのくらいの睡眠時間取ればいい？ 
6年	「がんについて考えよう」・がんができる仕組み・がんは早期発見、正しい生活習慣で治すことができる・小平市のがん検診を知ろう・がんを克服して活躍している人がいる 



★今学年最後の身体計測が終わりました。健康カードをお返ししています。9月に比べてどのくらい大きくなったかな？お家の人と話題にしながら見てください。