ほけんだより

10月

令和５年９月２９日
品川区立清水台小学校
校　長　　深尾　剛
養護教諭　上村　優理子

気温が下がり、秋が近づいてきました。本を読んだり、音楽を聴いたり、運動をしたりといろいろなことにチャレンジしやすい季節です。過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、気温や体調に合わせて上着を脱ぎ着できるよう、衣服を調節していただけたらと思います。秋も元気に楽しく過ごしましょう。

１０月の保健行事

１０月２日（月）	視力検査	５・６年	眼鏡を使用している児童は、眼鏡を持ってきてください。 わすれずに
１０月３日（火）		１・２年	
１０月４日（水）		３・４年	

視力検査・・・B以下の児童には検査後、眼科受診のお知らせを渡します。もらった人はできるだけ早く受診するようお願いします。受診後は、結果を学校までご提出ください。（定期受診中の場合についても、経過を含めて学校までお知らせください。）

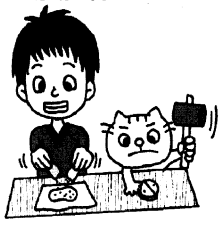
くすりにはきまりがあります

私たちのからだには、病気やけがを自分で治そうとするすばらしい力（自然治癒力）があります。くすりはその力をサポートして、病気やけがをよくしたり軽くしたりするのを助けます。でも、正しく使わないと、くすりが効かなかったり、よくない症状がでたりすることもあります。くすりはお医者さんや薬局の人に教えてもらった量・飲み方をしましょう。

10月17～23日「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は要注意！

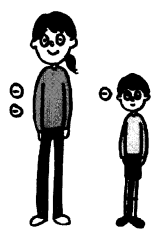
カプセルを開けたり錠剤を割って飲む



飲み忘れた分をまとめて飲む

ほかの人の薬をもらって飲む

決められた量を
からだの大きさに
合わせた量が
決まっています。



決められた時間に
食前：食事の30分～1時間前
食後：食事の後30分以内
食間：食後2時間くらい
就寝前：寝る30分くらい前

10月10日 目の愛護デー！

目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にしようという日です。これは、1010を横にすると人の顔の目とまゆげに見えるからだそうです。目は一度悪くなると、なかなか思うようによくなりません。目は一生使うものです。目を大切にするために、次のことに気をつけながら過ごしましょう。

寝転んだ姿勢で見ない

目との距離が近くなりすぎたり、左右の目からの距離に差が出たりするため、目によくありません。ちゃんと座って見るようにしましょう。

近づいて見ない
暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見るときは、画面から30センチは離れましょう。
また、暗いところでは見ないようにしましょう。

長時間連続して見ない

長時間見続けると、目が疲れてしまいます。
1時間ごとに10分ほど休けいするようにしましょう。

テレビ、スマートフォン、タブレットなどで長時間狭い範囲を見続けるという状況は、目に多くの負担をかけています。また、睡眠不足、食生活の乱れ、ストレスなども、目の健康に悪い影響を及ぼしています。まさに、「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」と言えます。

一度低下した視力を元に戻すことは難しいですが、生活習慣次第で目を健康に保つことは可能です。「見る」だけではなく、学習能率や全身の健康とつながり、コミュニケーションにも大切な役割を果たしている私たちの目です。生活の中の少しの心がけで、大切にしていけたらと思います。

どうして目は2つあるのかな？

みなさんは、「目はどうして2つあるのだろう」と不思議に思ったことはありませんか？目は、片方だけで物を見ると、距離感や立体感がわかりづらくなります。そのため、物の形や微妙な距離感、立体感をつかむために目は2つあるのです。実験して、確かめましょう。

実験①

鉛筆を1本、目の前にかざして右目と左目で交互に見てみましょう。

右目

左目

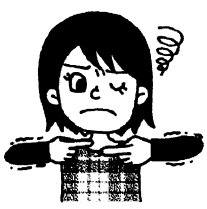
→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているのです。だから遠近感や立体感がわかるのです。

実験②

両目で見ながら、右手と左手の人差し指を合わせてみましょう。つぎに片目だけで同じことをしてみましょう。

両目

片目



→片目だけだと距離感がとりにくく指を合わせづらくなりますね。両目で見ることで初めて距離感がわかるのです。

目が、2つあるのは物をできるだけ正確に見るためです。ちなみに、片目で物を見るのに比べて、両目で物を見た場合は視力が50%増しになるといわれています。