

# ほけんだより 10月

戸田市立笹目小学校  
保健室  
令和5年度 10月号

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

めを大切にしよう。



夏の暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきましたね。これから、肌寒い日も増えていくと思います。上着を着るなどして、からだを温めるようにしましょう。また、この時期は空気も乾燥し、体調をくずしやすいです。手洗い・マスクの着用や、規則正しい生活を心がけ、病気に負けないよう元気な身体を作っていきましょう。

## ☆おくすり、正しく飲めていますか？

みなさんはおくすりを使う時、正しく使えていますか？病院でもらったものや、薬局で買ったもの、どのおくすりにも「正しい飲み方」があります。飲む量や飲むタイミングを、自分で勝手に決めていませんか？おうちの人と一緒に飲み方を見直してみましょう。

### くすりの飲み方 OK&NG

<p>ジュースやお茶 牛乳などで飲むのはNG</p>	<p>水かぬるま湯で飲む</p>	<p>錠剤やカプセル剤を みず 水なしで飲むのはNG</p>
--------------------------------	------------------	--

## ほけんいいんかいかつどう 保健委員会活動 歯みがき指導

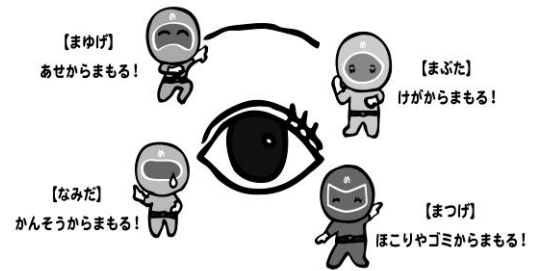
5年生の保健委員会が1年生に「歯みがき指導」とパペット劇を行いました。1年生も積極的に参加してくれました。

# ☆再チェックしよう！10月10日は目の愛護デー

## どうする？ 目にゴミが入ったとき



## 目をまもっています！たよれるなかまたち



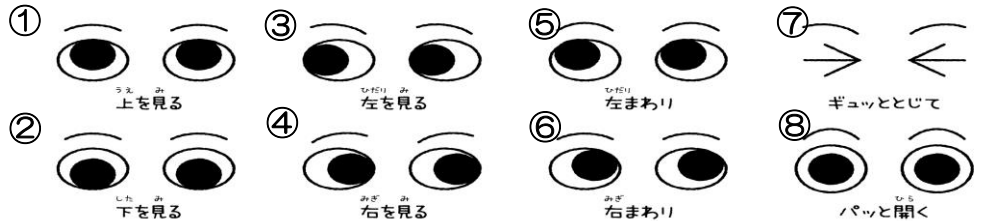
## 【デジタル画面を見るときポイント】

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上はなそう。
- 30分に1回は、20秒以上とおくを見て、目を休めよう。
- 目がかかわないように、よくパチパチとまばたきをしよう。
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう。
- ねる1時間前からは、画面を見ないようにしよう。

「どこでも使える」から  
休けいがないです



目のたいそうを  
やってみよう！



## ……保護者の方へ～子どもの視力低下について～……

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



## どんなしくみ？ いきもの「目のふしぎ」

### 光る！ネコ目

暗いところからちらちらと光るネコ目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



### いっぱい！昆虫目



トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵に近づいてくるとすぐにわかります。

### 閉じない？魚目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けばなし。じゃあ、寝るときは？ もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

