

# ほげんだより 10月

福山市立桜丘小学校  
2022年(令和4年)  
10月発行 保健室

OTAYORI DESU. WASUREZUNI TODEKE YOU! KIREI NI ORITATANDENE. YONDEKURETE ARIGATOU!

保健室にいと学習発表会の練習の音が聴こえてくるようになりました。みなさんの練習の音を聴いていると、「先生もがんばろう！」という気持ちになります。

朝晩涼しい日が多くなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季です。手洗い、うがい、水分補給を引き続き行い、かぜや感染症の予防をしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは…

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

文部科学省が発表した「2021年度児童生徒の近視実態調査」によると、裸眼視力1.0未満(A未満)の割合は小学生で32.9%で、視力低下が深刻な状況であることがわかっています。

視力低下の予防にはいくつかポイントがあるので、自分にできそうなことからやってみましょう。

### 視力の低下の予防

- ・タブレットやスマートフォンなどの画面を30分見たら20秒遠くをみて目を休める。
- ・画面をみるときは30cm離す。・寝る1時間前は画面をみないようにする。
- ・1日2時間、外遊びをしたり散歩をしたりして、バイオレットライト(太陽光にふくまれる紫色の光)を浴びる。

※近視とは…遠くのものが見えにくくなること

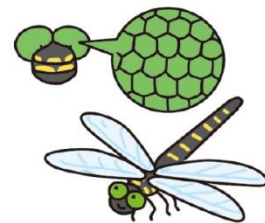
## 生き物の「目のふしぎ」

### 光る!ネコの目

暗いところでらんらんと光るネコの目。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。



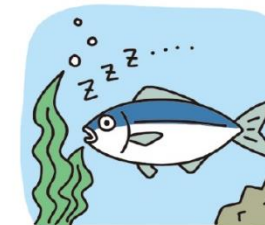
### いっぱい!昆虫の目



トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。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、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

### 閉じない?魚の目

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。



## 気温の変化に注意!!

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。

このようなときはかぜをひいたり、体調を崩しやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かかず、長袖の服も持っていくなど寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。

また、普段から早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして体調を整えておきましょう。



## おうちの方へ

★文部科学省の調査によると、子どもたちの視力低下が深刻な状況であることがわかっています。ご家庭でも情報機器の使用方法等についてお子様とお話くださると幸いです。よろしくお願いたします。

