

10月

げんき  
元気いっぱい  
あしかり  
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校  
芦刈観瀾校  
芦刈小学校保健室  
NO.6  
平成29年10月11日

ほけんもくひょう  
保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう 10月10日→10 10→〇〇

9月に視力検査をしました。検査の結果、4月の検査よりも視力が低下している人が増えていました。結果は個別にお知らせをしていますので、病院受診や矯正（メガネやコンタクト）が必要な人はおうちの人と相談をしてください。

「見る力」を育てるポイントとして

- ① 明るさ暗さ（寝るときは暗くする）のメリハリがある生活
- ② 広い空間で体と目を動かす
- ③ いろいろなものを見る体験
- ④ テレビやゲームは時間を決める



10月10日は、目の愛護デー



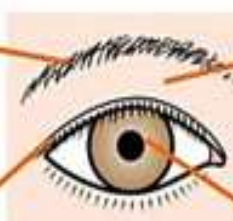
はたら  
どんな働きをしているのかな？

まゆげ

おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ。

まぶた

とっさのとき、瞬じて、目を守る。



まつげ

目にゴミやホコリが入るのを防ぐ。

ひとみ

目に入る光の量を調整する。

おうちの方へ ～色覚に関する健康相談について～

ご家庭内の様子において、色の見え方で気なる点、不安なことがある場合は、個別に検査を行うなど、必要に応じて対応しますのでご相談ください。なお、学校での定期健康診断における「色覚検査」は現在、必須項目から削除されています。



# 目の疑問にお答えします

その1	どうしてまゆげはあるの？	ひたいから流れる汗や水が、目に入らないようにするためです。	
その2	どうしてなみだはでるの？	目に入ったゴミを洗い流したり、目に栄養や酸素を運んだりするためです。	
その3	どうしてまつげはあるの？	目にほこりが入るのをふせくためです。ほこりがふれると、すぐに閉じるようになっています。	
その4	どうして物が見えるの？	目はカメラのようなしくみになっていて、目から入った情報「色」「形」「大きさ」「距離」などの情報が脳に送られることで、物が見えます。	
その5	ゲームのしすぎはいけないの？	知らず知らずのうちに目がつかれてしまいます。1時間ゲームをしたら15分は休みましょう。	

## 9月の視力検査結果（裸眼のみ\*メガネ・コンタクトを使わない）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A	23	29	33	21	16	20
B	8	7	3	4	7	6
C	3	4	5	4	7	2
D	1	3	3	15	6	19

※コンタクト使用者は矯正視力のみ検査をしています。

昼間と朝晩の気温の差が出てきました。気温差が大きいこの時期は、体調を崩さないように衣服で調節し、早寝、早起き、朝ごはん、風邪などひかないように十分注意しましょう。

