

ほけんだより10月

令和3年9月30日 筑西市立下館小学校

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わいましょう。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

＜今月の目標＞ ◎目を大切にしよう



あくびをするすると涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。

涙腺
涙道

ところで…

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？原因を探してみましょう。



目の健康

「3つの20」と「3つの50」

読書や勉強をするときは、近視予防の観点から次のポイント「3つの20」を気をつけるように推奨されています。

＜3つの20＞

- ※20分間連続で近くを見た場合
- ・20分に1回
- ・20秒以上
- ・20feet (約6m) 遠くを眺める



屋外活動を積極的に

屋外活動が近視の発症と進行を予防することは科学的に証明されており、屋外活動時間を1日2時間以上確保することが、特に低年齢の子どもであるほど重要といわれています。

IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって「IT眼症」になることがあります。どうしてもIT機器を手放せない場合は、次の「3つの50」を守らせましょう。

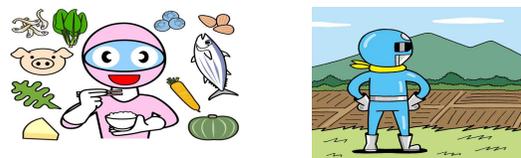
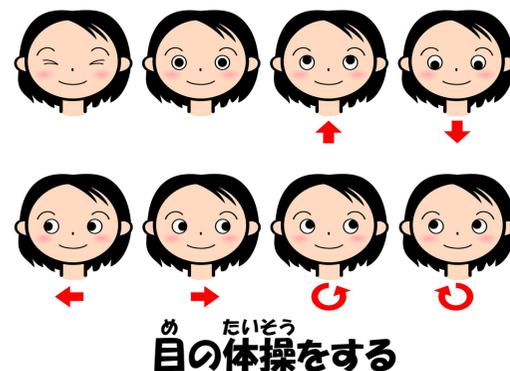
＜3つの50＞

- ・50cmで楽に見える状態のものを。
- ・連続使用は50分以内。
- ・距離は必ず50cm以上離れてみる習慣を。



(日本眼科医会資料参照)

目にやさしい生活を心がけよう



学習するときの正しい姿勢



机と目の距離はパー2つ分

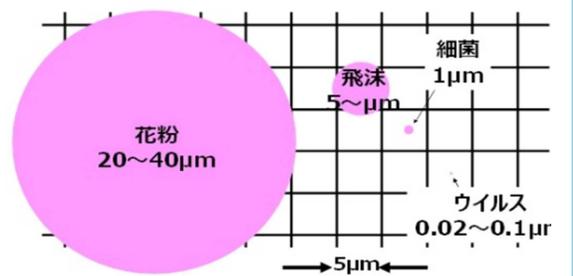
おなかと机の間はグー1つ分

足は床にピタッとつける

文部科学省が行う学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の小学生の割合は1979年に17.91%であったものが年々増加し、2019年には34.57%と2倍になっているそうです。新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言に伴う自宅待機でゲームやスマホに接触する時間が長くなったことも影響しているといわれています。

換気・加湿でウイルスを防ごう

現場の医師のサージカルマスク(5μm)で図解



咳やくしゃみなどの飛沫に含まれるウイルスはマスクを通り抜けることができませんが、空気が乾燥して水分だけ蒸発するとウイルスはマスクを通り抜けてしまいます。そのため換気・加湿がとても大切になります。