



令和6年10月1日

さいたま市立中島小学校 保健室

今年の夏は例年以上に暑い日が多かったですね。子どもたちの熱中症も危惧していましたが、ようやく暑さが収まってきて、過ごしやすい季節となりました。読書や芸術を楽しんだり、集中して勉強したり、生活の中に運動を取り入れたりして、充実した毎日を送ってほしいと思います。



10・11月の保健関係行事について

10/24 (木) 9:00~ 2学期歯科健診

…2・4・6年生・なかよし

11/ 6 (水) 12:40~ 就学時健康診断

…来年度1年生になる子たちの健康診断です。

在校生は特別日課3時間授業で、11:35完全下校です。

11/12 (火) 9:00~ 2学期歯科健診

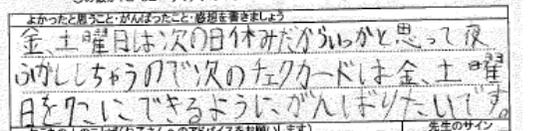
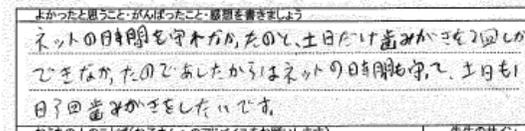
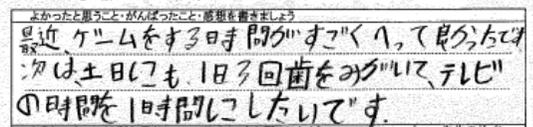
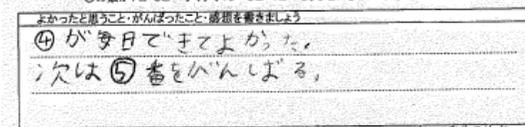
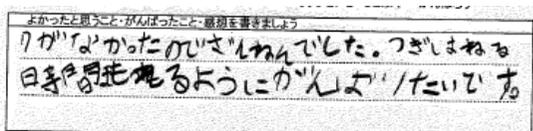
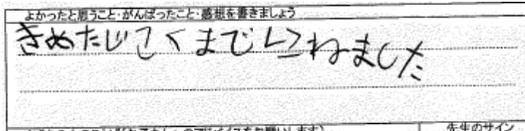
…1・3・5年生、前回欠席者



健康チェックカードの取組へのご協力ありがとうございました

夏休み明けの1週間、ご家庭で取り組んでいただき、ありがとうございました。

朝ごはんや**歯みがき**についてはどの学年もOが多く、**就寝時刻**については学年が上がるにつれ遅くなる傾向が分かりました。また、テレビやゲームなどの**メディア機器の使用**については、この期間**時間を守ろうと頑張った**、という児童の感想もよくみられました。今後も、忙しい毎日の中でも時間の使い方を上手に工夫できるとよいですね。

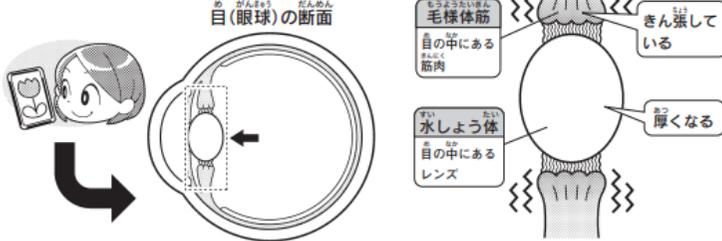




「目」のことを知ろう

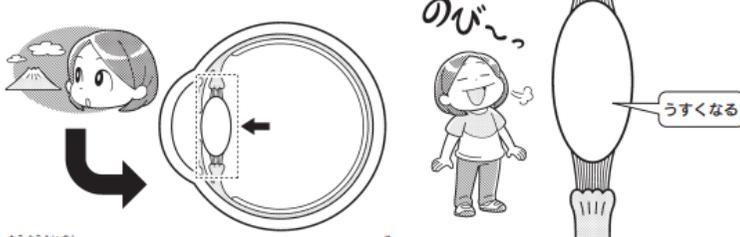
近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



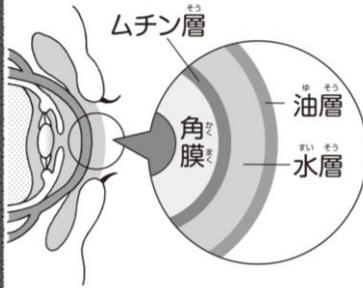
毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき



毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜(黒目の部分)の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

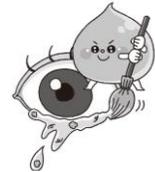
涙の役割



目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を補給する



ごみやほこりを洗い流す



菌の侵入や感染を防ぐ

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす