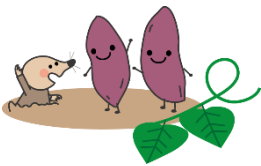


ほけんだより 10月号



令和4年10月6日

屋久島町立神山小学校保健室

おうちのかたにきちんとわたしましょう



運動会が終わりました。今年は、練習や本番を通して、けがをした人や熱中症で体調がわるくなった人がいませんでした。けがをしないように気をつけたり、体調をしっかり整えたりしようと努力した結果ですね。とてもすごいことだと思えます。これからもこのような生活を続けていきましょう。

10月10日は『目の愛護デー』

～生き物の「目のふしぎ」～



～光る！ネコの目～

暗いところでららんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがあるから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えます。



～いっぱい！こん虫の目～

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、この一つひとつが全部目なのです！おかげで広い



～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、開けばなしです。だから、ねる時も目は開けたままなのです。



見えづらくなった…？
先生にそうだんを



9月に行った視力検査の結果を配りました。みなさん、きちんと見えていましたか？もし、黒板の字が見えにくいときは担任の先生に伝えて、座席の場所を考えてもらいましょう。また、なるべく早めに眼科を受診してください。

親子でやってみよう！！

視力低下をふせぐトレーニング

これらのトレーニングは、効果はすぐに出にくいといわれているので毎日続けることが大切です。読書やゲームなどをして近くを20分見たら、20秒遠くを見るといいですよ。また、1日2時間は外で活動することも、視力低下をふせぐそうです。

《遠方ぎょう視法》

6mほど先にある物を目標に決めて、それをじっとながめる方法。かべにカレンダーをかけ、数字が見えにくくなる距離から数字を見分けるやり方なら、部屋の中でもできます。

《遠近体そう法》

まず遠くの目標物を決める。顔の前に手をのばして、親指を上に向けたグッドの形を作る。片目で親指を10秒見た後、同じ目で遠くの目標物を10秒見る。これを片目につき10回。

《保護者の皆様へ》 文科省の調査で、全国の「裸眼視力1.0未満の者の割合」が、小学1年生…約4人に1人、3年生…約3人に1人、6年生…約半数となっています。本校は約24%の児童が1.0未満です。早めの受診と、視力低下を防ぐための対策をお願いします。

