

ほけんたより10月

令和4年10月24日
東京中華學校保健室

肌寒くなってきました。毎日の生活の中で、健康三原則『睡眠、食事、運動』を意識して風邪を予防しましょう。今年の冬はインフルエンザ流行の可能性が大きいと予測されています。感染の基本予防策（手指消毒・マスク着用・三密回避）を行いながら、体調管理に気を付けてください。



目を大切にしよう

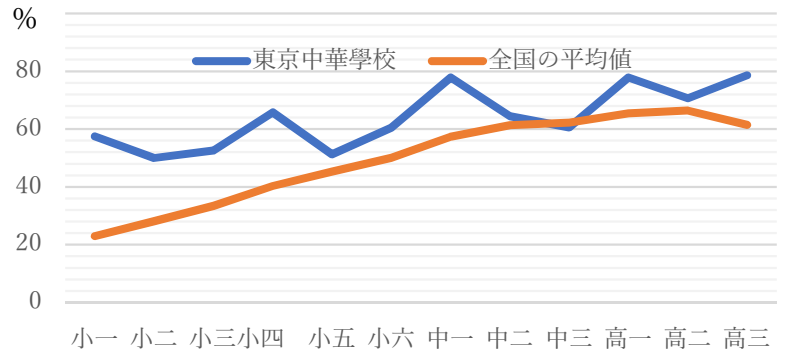


右の図は、『裸眼視力1.0未満の子の割合』です。今年度の健康診断でのみなさんの視力と全国の平均値の割合を比べました。

本校は視力の低い児童生徒が多い傾向であることが分かりました。

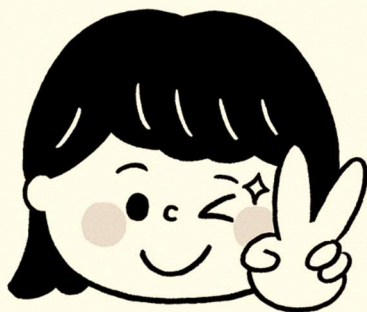
全国的にも、年齢が高くなるにつれて、増加傾向という結果がでています。

裸眼視力1.0未満の子の割合



令和三年度学校保健統計（文部科学省）

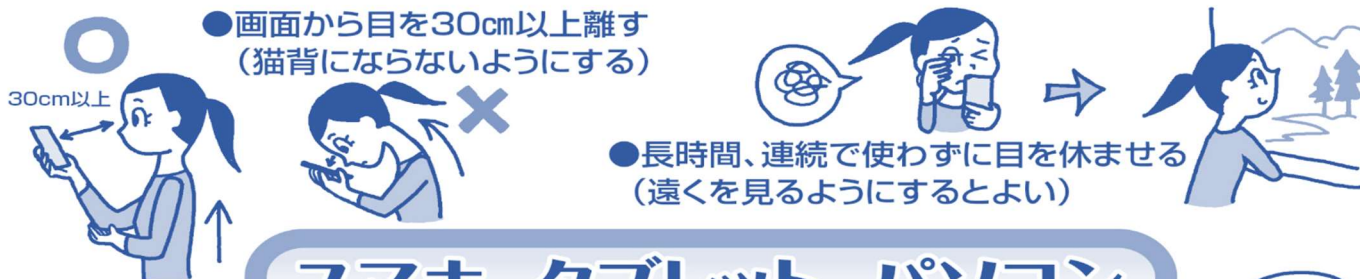
目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

◎スマホ、タブレット、パソコンを使うときは注意が必要です。



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



どうする? 目にゴミが入ったとき



かくまく きず
角膜を傷つけないよう
ぜつたい
絶対にこすらない



ちい
小さいゴミはゆっくり
まばたき (涙で流す)



せんめん き みず
洗面器に水をはって
め
目をパチパチする



とれないときは、
がん か いいん じゆしん
眼科医院を受診

し
知ってる?

涙のはたらき

- め かんそう ふせ
目の乾燥を防ぐ
- さんそ えいよう め はこ
酸素や栄養を目に運ぶ
- め
目のゴミを洗い流す



み
見えづらくなった...?
せんせい
先生にそうだんを



せい かい めいめい 正解できるかな？ めいめい

★ **本を読むとき、目との距離は？**

A 10cm
B 30cm

★ **勉強中だけど…よくないところは？**

寝ころんでいること
姿勢よく座って勉強しようね

★ **視力検査に使う、これの名前は？**

A ドーナツ環
B ランドルト環

★ **ランドルト環**

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ **ゲームやスマホを使うときは？**

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★ **時間を決めて使う**

小学生の使用目安は「1日1時間」

★ **トンボの目は何個ある？**

A 2個
B 30,000個

★ **30,000個**

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ **疲れている目にいいのは？**

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

★ **どちらも**

栄養をとってよく寝ることが大切！

★ **「目〇を下げる」〇に入るのは？**

A 尻
B 頭

★ **尻**

満足して笑う様子を表すよ

★ **コンタクトレンズを発明したのは？**

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

★ **ダ・ヴィンチ**

ザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

チャレンジ！ 目のクイズ

実は多い 10月の交通事故

1位	5月 → 349件
2位	10月 → 327件
3位	4月 → 317件

上 の表は、子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と「慣れ」が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくるのが理由だと言われています。

事 故を防ぐためには「早めの帰宅」を徹底することが大切です。夏と同じ感覚で遊んでいたら、真っ暗になっていた…ということも。暗くなると、車の運転手からも見えにくくなってしまいます。

冬 を先取りして、早めの時刻に帰宅するよう、おうちでもお話をお願いします。



メガネ・コンタクト

欠かさずお手入れ

メガネの度、合ってる？



いま、暑い？寒い？

自分で判断・対応

ちゅうかんしけん
**中間試験、がんばって
ください！**