

すこやか

～ 子どもたちは 今 ～

笠間小保健部

R5.10.10 発行

1 10月の健康タイムについて

テーマ：目の健康

1年	めをたいせつに	4年	目のケガ
2年	目としせい	5年	目のつくりとはたらき
3年	なみだのはたらきとドライアイ	6年	目の病気

【目を守るために】

目と本の距離→ 30～40cm離して読書することが一番毛様体筋を疲れさせません。15cmの距離になると30cmのときの2倍の調節が必要となり毛様体筋が疲れます。

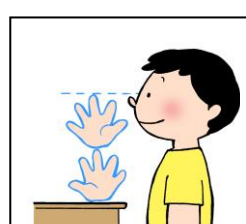
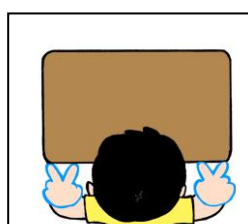
寝ころんでみる→ 目の安静位置は真正面より、やや下を見た位置です。寝ころんで読書、テレビを見ると眼球を動かす筋肉の緊張状態に不自然な左右差を生じて、目に大変な疲労をもたらします。

前髪が垂れ下がらないように→ 前髪が眼前に垂れ下がっていると、髪に毛の先で角膜を傷つけることがある。また前髪が視野内に入って、調節が働くため毛様体筋の緊張を起こして、眼が疲れます。

テレビを見る距離と時間→ 約2～3mの距離で、長時間の視聴を避けます。30～60分連続して視聴したら10分以上目を休めます。

【正しい姿勢のポイント】 「グー・チョキ・パー」

グーをおなかとせ中にいれて チョキでいすの真ん中に 目と本はパー2つ分



健康タイム実施後のアンケートでは、「よくわかった」が71.4%、「だいたいわかった」が26.9%、「わからなかった」が1.7%でした。

ご家庭でも、目を守るためにできることや正しい姿勢について話題にさせていただき、わからなかった部分を補っていただけますようご支援をお願いします。

2 児童の様子について

前期終わりの週では、感染症は落ち着いていましたが、頭痛・気持ちが悪い・嘔気・嘔吐などの内科的な訴えで来室する児童が多くなっていました。また、3連休中急激な寒さもあってか後期初日はかぜ症状で欠席する児童が多く見られました。朝と昼間の気温差が見られる時期でもありますので、脱ぎ着のできる服装をお子さんと共に考えていただきたいと思います。そして、睡眠・栄養・運動の生活リズムを崩さない生活が送れるように引き続きご支援をお願いします。