



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.6 令和5年10月3日



9月も暑い日が続きました。宮川小学校では、熱中症計で、毎日暑さ指数をチェックしています。気温をチェックしていると、「今日は何度？」と一緒にチェックしてくれる人がいます。外に出るときには帽子をかぶり、水筒を持っていくことも、習慣となりました。一人一人に、「熱中症に気を付けよう」という意識が付いていて、頼もしく思います。さて、いよいよ10月。徐々に涼しくなってくれるでしょう。気持ちのよい気候の中でいっぱい体を動かしたり、勉強に取り組んだりしたいですね。

今月の保健目標

目を大切にしよう



【保護者の方へ】

視力B以下の児童には、「視力カード」で結果をお伝えします。眼科を受診されるときは、視力カードをご持参ください。

♪保健行事♪

視力測定

11日(水) 5年生・のぞみ級

12日(木) 1・2・6年生

13日(金) 3・4年生

持ち物 めがね(学校で使っている人)

就学時健康診断 31日(火)



もし「近視」になっても、メガネやコンタクトレンズを付けば、大丈夫! だから、問題ない!?

近視とは、「近くの物ははっきり見えますが、遠くのものが見えてしまう状態」のことです。近視になる原因は、実はよく分かっていません。同じくらい目をたくさん使っても近視になる人もいれば、ならない人もいます・・・。「遺伝」もあります。それでも、いろいろな研究結果から「近くを見る時間が長い」「外遊びの時間が短い」ことは、近視の原因になると考えられています。

確かに、近視になってもメガネ等を使えば、よく見えるようにはなります。しかし、近視の人は、将来、目の病気になるリスクが高くなることが分かっています。そうならないためにも、近視にならないように、また、近視の症状が今よりも進まないように、気を付けて生活していくことが大切です。

目に優しい生活をしよう



①十分な睡眠をとる

目を
休めよう



②時間を決めて休む

画面を20分見たら、
遠くの景色を
20秒眺めてみよう



③姿勢に気を付ける

画面や本から
30cm以上
離れよう



④前髪は目にかからないように

切ったり、
ピンやゴムで
止めたりしよう



目が疲れたら・・・

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



身体計測を実施しました

4月の身体計測から約5か月。みなさん、大きく成長していました！高学年の中には、5cm以上身長が伸びた人も…！計測前には、「生活リズムを取り戻そう」というお話をしました。覚えていませんか？8個の〇がつくよう、心がけていきましょう！

- ① 早く起きている
- ② 朝、はみがきをしている
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べている
- ④ うんちがすっきり出ている
- ⑤ 体を動かす 家の手伝いをしている
- ⑥ テレビやゲームは長い時間していない
- ⑦ 夜、はみがきをしている
- ⑧ 早く寝ている



富山県がインフルエンザの流行入りしたと発表されました。

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいのか？

A. 例年、インフルエンザの流行時期は12月から3月頃。しかし、今年はずでに流行入りしたと報告されました。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、計画的に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるのか？

A. 接種後、効果が期待できるのは約5か月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。



Q どれくらい効果があるのか？

A. ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。