

ほけんだより



令和5年9月29日(金)

大和田小 保健室

鈴木 杏南

お家の人と一緒に読んでね

だんだんと気温が下がり、過ごしやすい気候となりました。日中と朝晩の気温差が大きくなってきますので、風邪をひかないように上着を一枚持ち歩くようにしましょう。10月10日は目の愛護デーです。目の機能や、目を休める方法を載せましたので、お家の人と一緒にやってみてください。



10月10日は、10・10を横にすると、目とまゆ毛の形に見えることから、目のあいごデーとされています。みなさんは目にやさしい生活をおくれているでしょうか。タブレットやテレビ、スマートフォン、ゲームなどの電子機器は、たくさん使うと目に強いしびれを与えて、目がつかれてしまったり、視力が落ちてしまったりします。

下の表は、約30年前の全国の健康診断の結果と2021年の結果を比かくしたものです。

目のわるい
子どもが
増加！

約5人に1人

約3人に1人

視力が低い子どもの割合(視力 1.0 未満)

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.9%	60.7%	70.8%

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
まってしまう。
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 左右交互にウイंक.....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。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

性の多様性について どのように子供たちに教えていくのか

自身の性に違和感のある子供たちや、多様な性のあり方が当たり前になるこの時代を生きる子供たちに、正しい教育や支援を行うために、昨年度から性の多様性について学校保健委員会で取り上げています。

7月の第1回学校保健委員会では、性の多様性についてどのように子供たちに教えていけばよいのか、教員と保護者でグループ協議を行いました。各学年ごとに現状と課題をあげた後、どのような学習方法がよいのか検討していきました。

第2回学校保健委員会では、実際に各学年ごとの学習内容を全体で発表し、意見交換していきます。ご興味がございましたら、ぜひご参加ください。

3学期または来年度には、授業等を実施し、性の多様性について全ての子どもが学ぶ機会をつくっていききたいと思います。



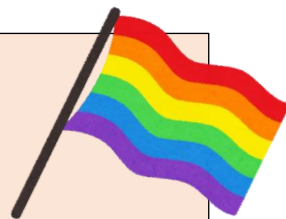
第2回学校保健委員会

【日時】令和5年11月17日(金) 16時10分～16時50分

【場所】大和田小学校 視聴覚室

【参加者】教職員、保護者

参加をご希望される方は、後日配布します出席届をご提出ください



【基本的な感染症対策にご協力ください】

- ① 体調不良があるときは無理して登校せず、病院を受診してください。
- ② 手洗いうがいや規則正しい生活で体調を整えてください。
- ③ 咳やくしゃみが出るときは、マスクの着用や咳エチケットをお願いします。

