



呉市立横路小学校
令和6年10月1日

10月の保健目標 目を大切にしよう



文部科学省の「学校保健統計調査」によると、児童生徒の視力の低下が進行していることが明らかになっています。小学生で裸眼視力が1.0以下の児童の割合は、令和4年度の調査で約38%であり、高校生では8割近くもいるそうです。

この傾向は、タブレットやゲーム機などいわゆるディスプレイ機器の長時間使用が原因の一つとされています。一方で、タブレットなどは私達の生活には必需品となっています。

私達は、常に目の健康を考えて、働き者の目を上手に休めるように意識しなければなりません。



姿勢を正しく

適度な明るさで

時間を決めて休む

前髪はさっぱりと

栄養をたっぷりと

カラダのふしぎクイズ

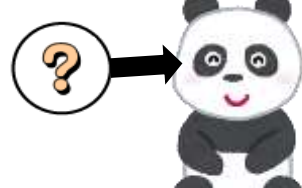
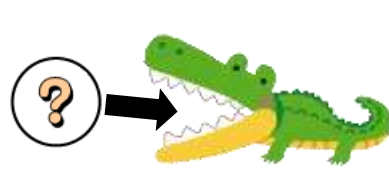
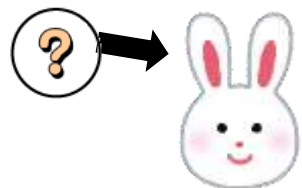
上 約150本 下 約70本

クイズ これは、体のどの部分に関する数でしょうか？

① 耳

② 歯

③ 目



ヒント 開いたり閉じたりする部分に、ついているものです。

こたえ ③ 目 まつげの本数でした。

目は、ものの形や色、およその距離など、身の回りの情報を集めて脳に伝える大切な役割をしています。

そんなに大切な目を守るしくみも、私たちの体にはちゃんと備わっています

涙・・・目の表面が乾かないように、いつも涙が出ています。

(悲しくなくても、涙は流れているのです。)

まゆげ・・・目に汗が入るのを防ぎます。

まぶた・・・開いたり閉じたりする目のカバーです。

まつげ・・・目にゴミが入るのを防ぎます。

まつげはとても敏感で、何かがふれるとすぐにまぶたを閉じるセンサーの役目もあります。まつげは、上のまぶたに約150～200本、下まぶたに約70～100本はえています。長さや数には個人差がありますが、長くても短くても十分に目を守る働きをしています。とても大切なのですね。



早ね早おき朝ごはんキャンペーン 生活リズムカード がんばりました！

生活リズムカード結果速報 !! (カッコ内は昨年度)

○目標達成率

1 ゲームのベッド 90% (88%)

2 寝る時刻 72% (75%)

3 起きる時刻 80% (82%)

○朝ご飯を食べてきましたか？

1 食べた 87% (85%)

2 少し食べた 11% (13%)

3 食べなかった 2% (2%)

多くの人が、ゲームの終了時刻を意識して、ゲームのベッドを守っていました。また、朝ご飯をしっかり食べたと感じている人が昨年より増えました。詳しい結果は、ほけんだより11月号でお知らせします。



欠席連絡 (teturu の利用) について

2学期からテトルを利用した欠席連絡ありがとうございます。今後とも、円滑で詳細な連携をしたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

○病気で欠席する場合は、「病気」を選ぶとその次の欄に「頭痛」や「腹痛」など症状がありますので、その中から選んでください。

○体調不良の場合は、「その他」や「備考」欄に、状況を簡単に記入していただけたら、健康状態の把握につながります。

学校感染症 (出席停止の場合) について

○インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合には、「治癒通知書」は必要ありません。発症日から5日間など決められた日数ゆつくりと休養してください。

○その他、「マイコプラズマ肺炎」や「溶連菌感染症」などの感染症の場合には、「治癒通知書」を病院で書いてもらうようになります。詳細は学級担任か養護教諭にご相談ください。