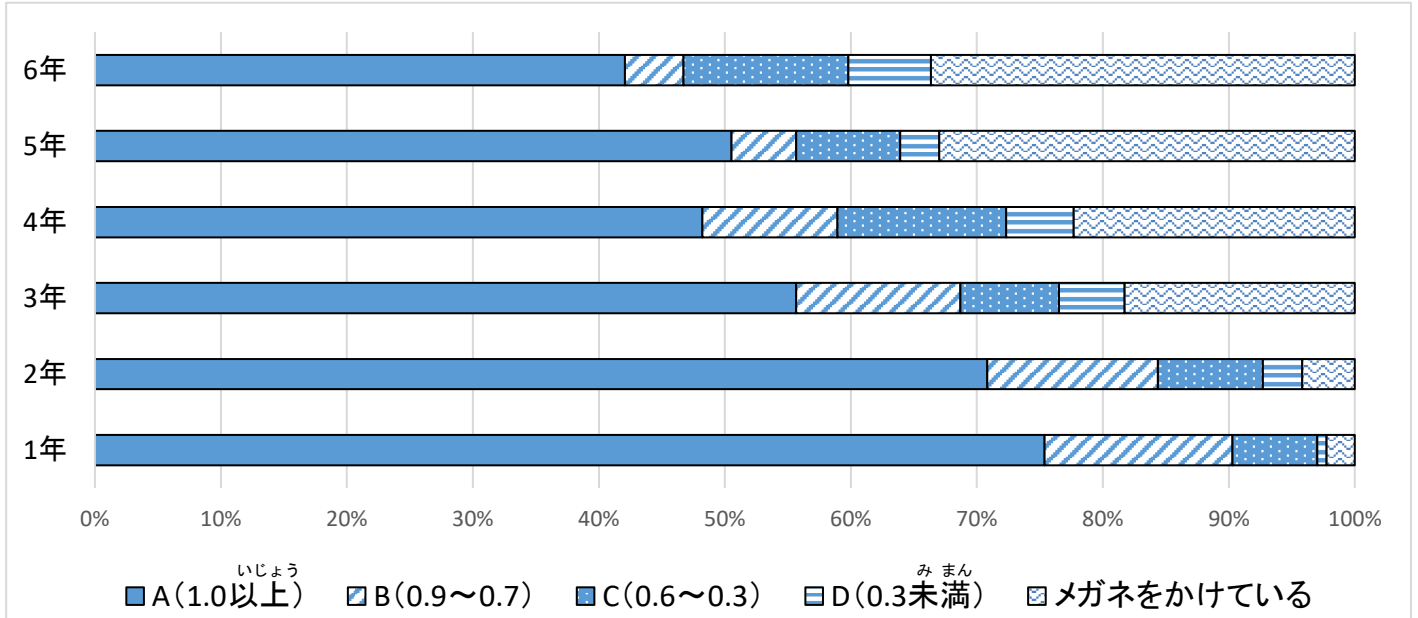




令和元年10月1日  
文京区立昭和小学校  
校長 杉本 謙  
保健室 岡 佳都

10月10日は「目の愛護デー」です。黒板の字はよく見えていますか？ 目がかすんだり、しょぼしょぼしたりすることはありませんか？



上の表は、今年度4月の視力検査の結果です。高学年は、低学年に比べて裸眼視力がA（1.0以上）の人は少なくなっています。さらに本校は、東京都の平均より裸眼視力が1.0以下の児童が多くなっています。〈平成30年度学校保健統計調査より〉

全国的にも、児童の視力は年々低下しています。その原因の1つとして、パソコン、テレビ、スマホ、携帯ゲーム、動画などを長時間見続ける現代の生活があげられます。

あなたの目はどうですか？目は人間にとって、とても大切な臓器です。一度下がってしまった視力を元に戻すことは、簡単ではありません。普段から、目を大切にする生活を心がけましょう！

## 目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう時間が「ながい」



まわりが「くらい」



がめんなどが「ちかい」



まぼたきか「すくない」



目が見えにくくと、頭も痛くなってくるよ。



まえがみ 目にかかっていますか？

10月のほけんのめあて

# 目を大切にしましょう



## 目の不思議クイズ

Q1: 目が二つあるのはどうして？

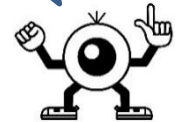
- ① 目を順番に使うため。
- ② 物を立体的に見るため。
- ③ 色を見分けるため。

Q2: 目の仕組みは何と似ている？

- ① そうじき
- ② 電子レンジ
- ③ カメラ

ぜんもんせいかい  
全問正解

できるかな？



Q3: 上のまつげと下のまつげ、どちらが多い？

- ① 上のまつげ
- ② 下のまつげ
- ③ 同じくらい

### 答え

A1...② 右の目と左の目では、少し見る角度がちがうため、見ている風景もちがいます。左右の目からそれぞれ送られてきた情報は、脳の中で一つの「画像」になります。物との距離がわかるのも、左右の二つの目で見ているからです。



A2...③ 目は丸いボールのような形をしています。目の前側には、水晶体というレンズがついていて、レンズが厚くなったりうすくなったりすることで、近くの物や遠くの物がはっきり見ることができます。この仕組みは、カメラとよく似ています。



A3...① 上のまつげは約150~200本で、下のまつげは約70~150本です。上のまつげは、ゴミが目に入らないようにしたり、強い光が直接目に入らないように影を作ったりする役割があるため、下のまつげより長く、多く生えています。

### 保健室からのお知らせ

- 発育測定結果(発育のようす)を9月上旬に配布しました。発育のようすは、ご家庭で大切に保存ください。
- 東京都内でインフルエンザが流行しています。昭和小学校でも、インフルエンザA型を発症した児童がいますので、ご家庭でも手洗い・うがい等感染予防をお願いいたします。
- 肌寒い季節になってきました。お子様に、着脱しやすい服装で登校するようお声がけください。

### 10月の保健行事

- 10日(木) 歯科検診(1,3,5年)
- 17日(木) 歯科検診(2,4,6年)
- 31日(木) 就学時健診(5年手伝い)

☆**歯科検診の日は、朝のはみがきを忘れずに!**

