ほけんだより

健やか 6号

令和4年10月18日
第五福田小学校　保健室

10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- ●からだを支える
- ●脳や内臓などを守る
- ●からだを動かす
- ●血液をつくる
- ●カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！　骨にも生活習慣がかかわっているのです。

毎日使うものだから

鵜や鷹などの鳥が獲物をねらうときのするどい目つきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鵜の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目はとくにつかれます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目がかんそうしやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

- □ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- □ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- □ 目によい栄養を摂る
- □ 睡眠時間をしっかりとる
- □ 定期的に眼科検診を受ける

どんなしくみ？いきものの「目のふしぎ」

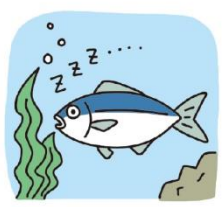
光る！ネコの目

暗いところでらんらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。

いっぱい！昆虫の目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

閉じない？魚の目



多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは？　もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

保護者の方へ ～子どもの視力低下について～

先ごろ公表された文部科学省「令和３年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は小学校１年生で約４人に１人、小学３年生で約３人に１人、小学６年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもが PC やタブレット、スマホといった ICT 機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。