

ほけんだより 10月

中野区立武蔵台小学校
令和5年10月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

秋風が心地よい季節になってきましたね。肌寒いこともあるので服装で上手に調節しましょう。先週の運動会では、みなさんが一所懸命走ったり踊ったり、友達を応援したりしている姿にとても感動しました。頑張った分、疲れが残っている人もいるかもしれません。生活リズムを整えて、体調を戻していきましょう。

健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象者	気を付けること
10月26日(木)	歯科検診	1、3、5年生	むし歯は無いのか、春の歯科検診で経過観察だったところがどうなっているか、中山先生に診ていただきます。朝ごはんを食べた後、歯磨きをしてきてください。

* 2、4、6年生の歯科検診は11月です。近くなったらお知らせします。

* 10月24日(火)は、就学時健康診断のため、在校生は12時半最終下校です。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。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、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。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？

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。

視力低下に気を付けよう!

今、みなさんには一人1台、iPadが配られていますね。写真を撮ったり、調べ学習をしたり、一言日記を提出したり…と、ほとんど毎日の授業で使われているのではないのでしょうか。とても便利ですね。しかし、iPadやゲーム機などのICT機器を使いすぎると心配なのが、視力の低下です。注意してほしいポイントをまとめました。

ポイント① 姿勢に気を付けよう!

★画面を見るときは、30cm以上目から離しましょう。
★目線は画面と垂直になるようにしましょう。

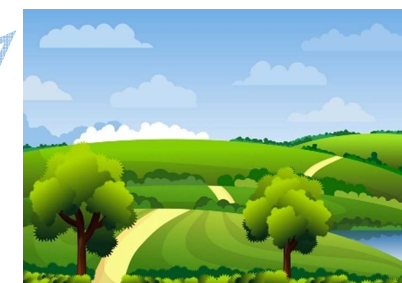


画面が見えにくいときは…
□画面の明るさを調整する。
□画面の角度を調整する。

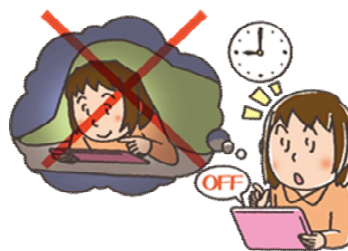
ポイント② 30分に1回、20秒以上の目の休憩タイムをとろう!

遠くを見て休憩することで、目のピントを合わせる力がゆるみ、目をリラックスさせることができます。

長時間、タブレット端末などの画面を見続けることは、目の疲れやドライアイ、近視の原因になると言われています。遠くを見て休憩し、目の健康を守りましょう。まばたきも忘れずに!



ポイント③ 寝る1時間前からは、ICT機器を使わないようにしましょう!



ICT機器の多くは、画面から強い光を発しています。長時間使い続けることにより、夜、眠りにつくためのホルモンであるメラトニンが分泌されにくくなってしまいます。ぐっすり眠り、次の日の朝にすっきりと起きられるよう、寝る1時間前からタブレット端末を使わないようにしましょう。

私^{わたし}たち^め目を

マモルン



私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



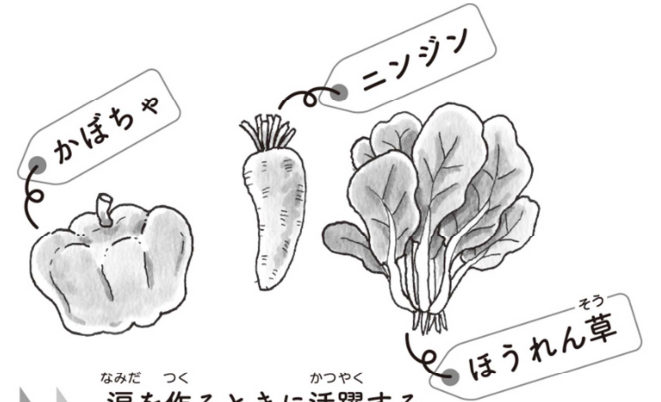
いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



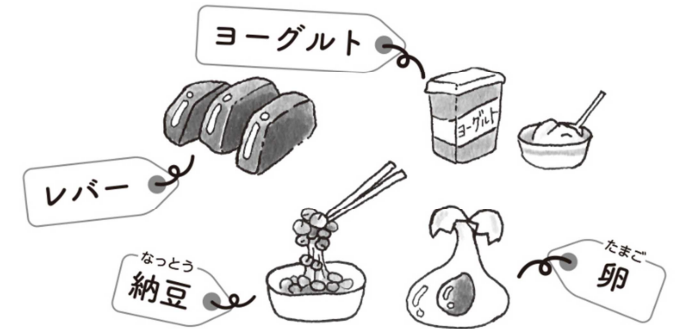
食べよう！ 目に良い食べ物



涙を作るときに活躍する
ビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB1が豊富です。



目の充血や疲れを回復する
ビタミンB2が豊富です。