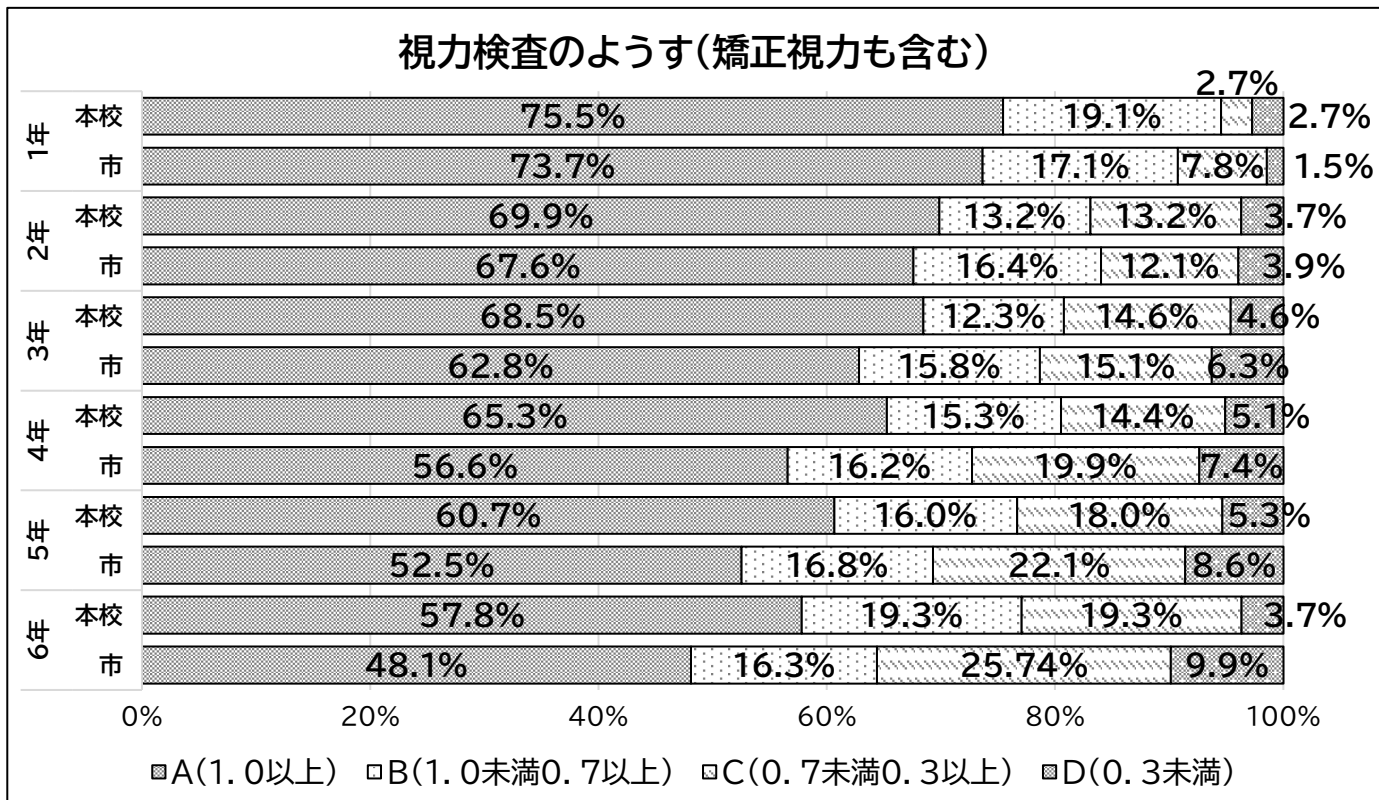


川崎市立梶ヶ谷小学校  
保健室発行  
2025. 10. 08

今月の保健目標 **目を大切にしよう**

みなさんは目を大切に生活して生活していますか？視力が下がらないようにし、目の病気を防ぐためには、目に優しい生活を心がけることが大切です。目を大切にするためにどのようなことができるか、考えてみましょう。



4月の視力検査の結果と、川崎市全体の視力検査の結果（令和5年度川崎市学校保健統計調査）を比べました。本校は、どの学年もA（1.0以上）の割合が市よりも大きくなっています。

ちなみに、2・5・6年生では、昨年度と比べるとA（1.0以上）の割合が大きくなっています。適切なメガネの度数の調整や、視力の改善がみられているのではないかと考えています。

## どうする？ 目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう  
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり  
まばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって  
目をパチパチする



とれないときは、  
眼科医院を受診

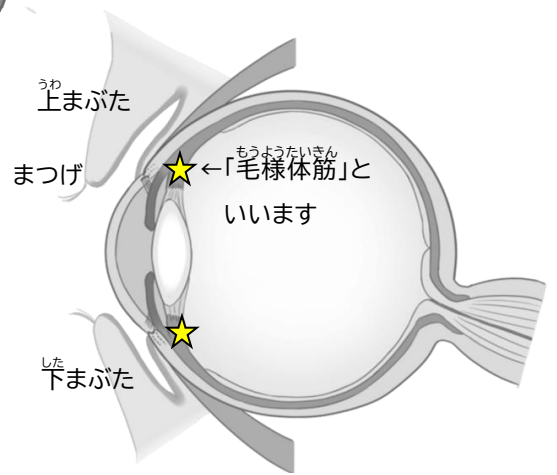


# め つか 目の疲れをためないようにしよう!



私<sup>わたし</sup>たちの目<sup>め</sup>は、ものを見るとき、☆のところにある筋肉<sup>きんにく</sup>（毛様体筋<sup>もうようたいきん</sup>といいます）を使って、くっきりと見えるようにピントを合わせています。近くでもものを見続けたり、タブレットなどの画面<sup>がめん</sup>を長時間<sup>ちようじかん</sup>見たりすると、この筋肉<sup>きんにく</sup>に力<sup>ちから</sup>が入って目が疲れてしまいます。目の疲れは頭痛<sup>づうとう</sup>やめまいにつながることもあり、保健室<sup>ほけんしつ</sup>にも、目の疲れが原因<sup>げんいん</sup>と思われる頭痛<sup>づうとう</sup>のある子が来ています。

ホットタオルなどで目を温める、遠くを見る、目の体そうをするなどして、目を休ませましょう。



## やってみよう目の体そう



① 右<sup>みぎ</sup>見て



② 左<sup>ひだり</sup>見て



③ 上<sup>うへ</sup>見て



④ ぎゅっと目<sup>め</sup>をつむる

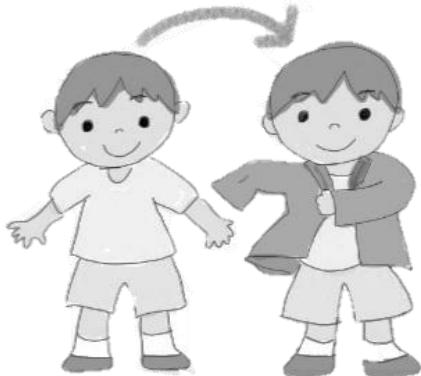
## この時期は衣服で体温調節



朝夕は冷え込むが日中は暑い...という日が続いています。カーディガンやジャンパーなどの上着で体温調節ができるようにしましょう。

おなか<sup>なか</sup>が冷えて、痛くなると保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来る人も出てきました。心配な人は、肌着<sup>はだぎ</sup>を着ると良いかもしれません。

毎日元気に過ごすためにも、自分の体調に合わせた服を選びましょう。



## 身体測定を行います

次の日程で、身体測定を行います。体育着の用意をお願いします。

10月16日 (木)	5・6年生
10月17日 (金)	3・4年生
10月20日 (月)	1・2年生
10月21日 (火)	さくら級

身体測定終了後、測定結果を記入した

「成長の記録」または「けんこうカード」は、お子さんがご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、お子さんの学年の欄に押印またはサインの上、10月中に学校へ返却ください。

なお、6年生については、小学校最後の測定となりますので、「成長の記録」は学校に返却せず、そのままご家庭でお持ちください。