

ほけんだより



郡山市立小原田小学校 10月号 令和6年10月2日

過ごしやすい季節になりました。しかし朝晩の気温差が大きくなり、本校ではかぜをひく児童が増えています。長袖の上着やカーディガンなどで、気温差に対応できる服装をすると良いですね。



また、新型コロナウイルスについても、たまに本校で感染する児童が出ていますので、早寝早起き朝ごはん・うがい手洗い・必要時のマスク・換気などで、感染予防を続けてください。また、のどの痛み・せき・鼻水・発熱などがある場合は、急のため受診をお願いします。



10月の保健目標は、目を大切にしよう（姿勢・明るさに気をつけよう）です。



どうして目は2つあるのかな？

実験①

鉛筆を1本、目の前にかざして右目と左目で交互に見てみましょう。

右目



左目



→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているのです。だから遠近感や立体感がわかるのです。

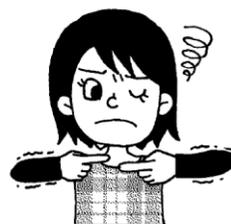
実験②

両目で見ながら、右手と左手の人差し指を合わせてみましょう。つぎに片目だけで同じことをしてみましょう。

両目



片目



→片目だけだと距離感がとりにくく指を合わせづらくなりますね。両目で見ること初めて距離感がわかるのです。

※遠近感…近くのは大きく、遠くのは小さく見えること。近さや遠さ、奥行きを感じること。

※立体感…立体的な感じ。平らではなく、深さや奥行きなどの広がりのある感じ。

目が2つある理由は、物をできるだけ正確に見るためです。ちなみに、片目で物を見る場合に比べ、両目の場合は、視力が50%増しになるといわれています。



グーチョキパーで良い姿勢!

スマホや
ゲームのとき

授業のときや家で宿題や読書をするときは、姿勢に気を付けていますか？

グーチョキパーを使って、簡単に良い姿勢をチェックすることができます。悪い姿勢は目が悪くなることにつながります。簡単にできるので、家でも学校でも、「良い姿勢のグーチョキパー」を意識してみてくださいね。



グー



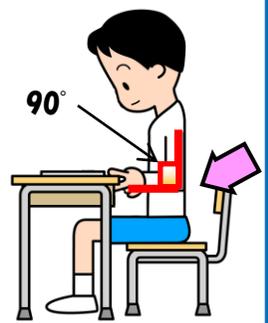
おなかと背中
はグー1つずつ、
スペースをあけて
いすにすわる



チョキ



手でチョキをつくっ
て机をはさみ、肘が
直角になれば、机と
いすの高さが自分に
合っている



パー



机から鼻までの
距離は、パー2つ
分くらいあける
※足は、しっかりと
床につけよう



こんな姿勢の人はいないかな？



体が左右に曲がっている



猫背・足がフラフラ

4年生の保護者の方にお知らせ

色覚検査について



今年度も、4年生の希望者へ色覚検査を実施します。4年生の保護者の方は、10月下旬発行予定の文書をお読みの上、検査の希望の有無を記入し、学校までご提出ください。なお、小原田中学校でも、1年生の希望者に色覚検査が実施されています。

検査日：11月上旬

検査場所と検査者：保健室にて、養護教諭が実施

結果の通知：教育相談の際、担任を通して保護者の方へお知らせいたします。

なお、学校の検査はスクリーニングで確定診断ではありませんので、受診の勧めを受けた場合は、眼科医院を受診してください。