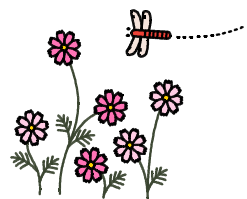


ほけんだより10月

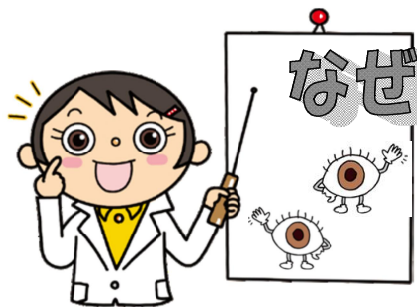
令和7年10月5日

NO. 6

安積第二小学校 保健室



まわりの田んぼでは、稲刈りがすすみ、すっかり実りの秋、食欲の秋ですね。
市陸上交通会練習や、来月の創立150周年式典にむけての準備など、とくに高学年のみなさんは忙しい毎日を送っています。日中の気温差も大きくなってきました。この時期、体調をくずさないよう気をつけてすごしてくださいね。



なぜ、目は2つあるのかな？

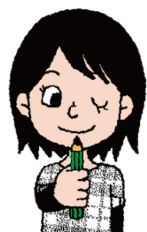
片方の目だけで物を見ると、「遠近感(遠い・近い)」や「立体感(深さ、奥行き・広がり)」がわかりづらくなります。
実験して、確かめてみましょう。

じっけん 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



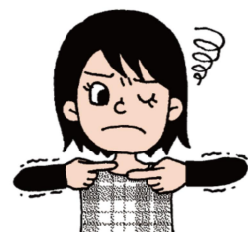
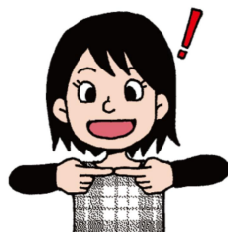
見える景色が少しちがうことに気づきましたか？
右目と左目で見える景色が「脳」で計算され、合体されているのです。
だから「遠近感(遠い・近い)」を感じることができるのです。

じっけん 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。

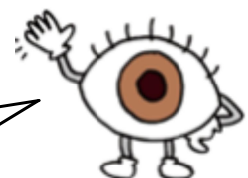
両目

片目



両目では一発で合わせることができるのに、片目だけだと、両目のときよりも指を合わせづらくなりますね。
両目で見ること、物のびみょうな距離感、奥行きなどがわかりやすくなります。

両目で見ると、片目で見るときよりも視力が1.5倍よくなると言われています。目は一生使うものなので、悪くならないように今から気をつけることが大切です。



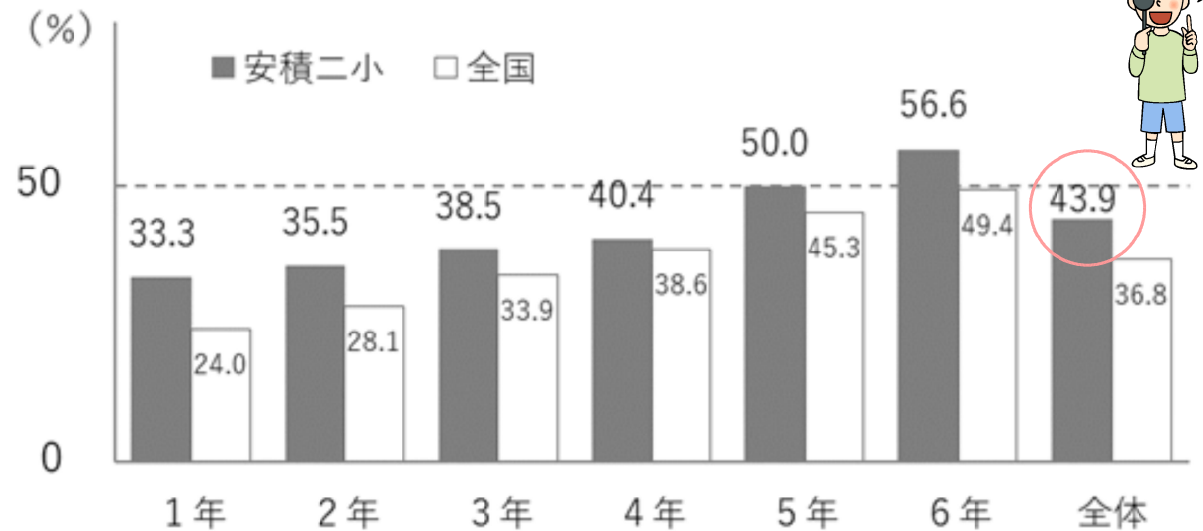
10月10日は「目の愛護デー」 目を大切にしよう



* めがねをかけない視力を「裸眼視力」といいます。令和6年度の全国学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の人(B,C,D)の割合は、小学校で36.8%となっています。安積二小の人は43.9%なので、全国よりも裸眼視力の低い人が多い状況です。(下のグラフのとおり)

* とくに「近視」は放っておくとさらに悪くなるので、自分に合っためがねをかけたり、目の健康を守る生活のしかたに気をつけたりすることが大切です。

低視力(B,C,D)の割合(各学年 全国との比較)



児童のみなさんと保護者様へ

- ◎ 家族といっしょに読んでくださいね
子どもの目を守るための資料を配りました。(右・2種類)。近視予防と、悪化の防止に役立つことがわかりやすくなっています。
- ◎ 眼科受診は済んでいるかな？
学校の視力検査の結果から「受診のすすめ(水色の用紙)」をもらった人で、まだ受診がすすんでいない人は、眼科でくわしくしらべてもらいましょう。視力が下がる原因は「近視」とは限らないからです。



(公財)日本眼科協会、(公財)日本学校保健会 他監修・提供