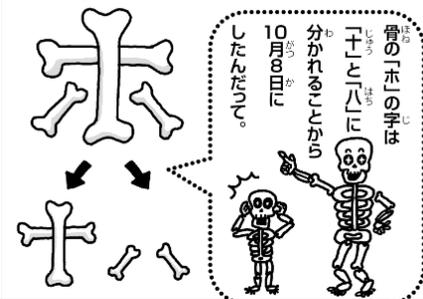


# ほけんだより

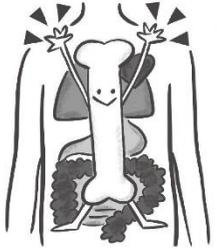
寝屋川市立和光小学校

## 10月8日は「骨と関節の日」



からだをささえる

ないぞうをまもる



## 骨の役割

知っているかな?



からだをうごかす



カルシウムをたくわえる



けつえきを つくる

人間の五感による知覚の視覚83%、聴覚11%、嗅覚3.5%、触覚1.5%、味覚は1%といわれています。人間が受け取る情報のうち、約8割は視覚、目からの情報です。強い近視になると、網膜剥離など失明にもつながる病気になりやすいといわれています。目を大切にしましょう！（裏面は「目の特集」です。）

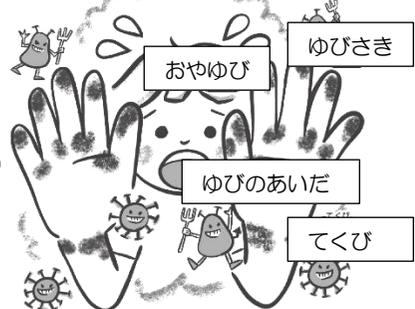


## 10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



## きれいな手になってる?

あらいのこしにきをつけて、せっけんで、ていねいにあらおう!



人からもらうプレゼントはうれしいですが、人にあげたり、もらったりしてはいけないものがあります。

あげてはいけないものって?

それは「薬」です。同じような症状があっても、その原因が違ってうまく効かなかったり、逆にアレルギーとなったり、その人にとっては「毒」になることがあるからです。薬は人にあげたり、人からもらったりしないでくださいね!

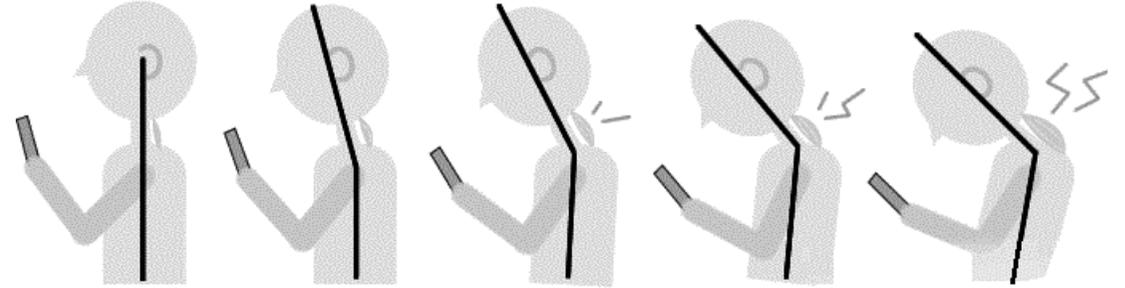
## 10月17日～23日は



首のいたみ、肩こりはありませんか?

もしかして・・・「しせい」のせいかも!!

0度:4~5Kg 15度:12Kg 30度:18Kg 45度:22Kg 60度:27Kg



頭の重さは体重の約10%（体重40kgだと約4kg）です。アメリカの脊椎専門のクリニックの研究によると、頭を前に倒す角度が大きくなると、首への負担が増すそうです。本を読むとき、タブレットを見るとき、スマホやゲームの時、うつむいた姿勢が長く続くと、首への負担が大きいです。例えると重いボーリングの球を、少し曲げたままの腕ですっと持ち上げているようなものです。姿勢に気をつけること、また見るものをなるべく目の高さ上げる工夫、また長時間この姿勢をとらないことなど注意しましょう。

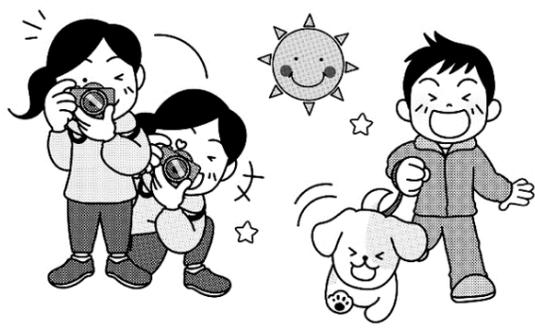
## まちがいはさかし

まちがいは7つあるよ。

こたえはいつもどおり、保健室前に!

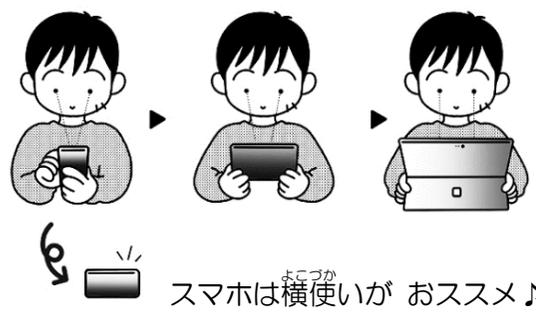


お外がいかつどうふ  
**屋外活動を増やす。**



いちばん おススメ♪

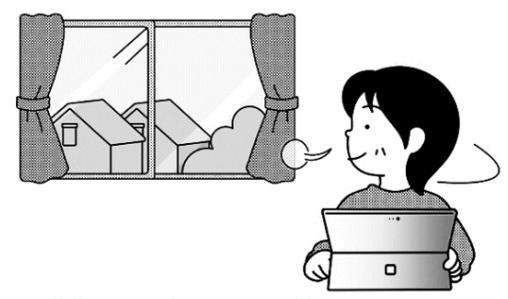
おおがめん  
**できるだけ 大きな画面で。**



**コロナ禍で  
近視が急増!?**

近視予防のために、  
やってほしいこと

ときどきとお  
**時々、遠くをながめる。**



がめんからめをはなす時間を作ろう♪

あかへや  
**明るい部屋で。**



てもとだけでなく部屋全体を明るく♪

めとしせいをまもる!  
**スマホ・ゲームとのつきあい方**

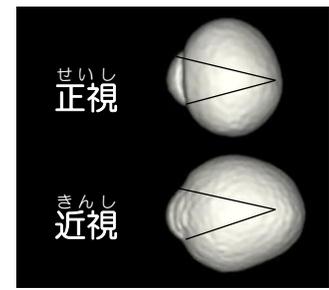
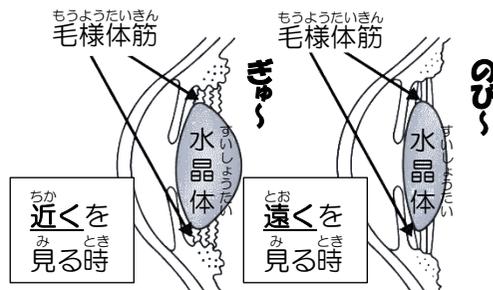
せいかつなかでかかせないものですが、つかいがよくなないと目にはよくありません。つかいをあらためてみなおしてみましよう。



コロナ禍で近視が増えたのは、外遊びの時間の減少し、タブレットやゲーム、スマホなどの時間が増えたことが原因とされています。

目は遠くをみるときは毛様体をリラックスさせている状態ですが、近くをみるときはぎゅっと力を入れ、レンズを厚くしてピントを合わせています。

つまり、遠くを見ることより、近くをみるの方が目は大変で、近くを見ることが多いと目は疲れ、やがてピント調節ができなくなってしまいます。



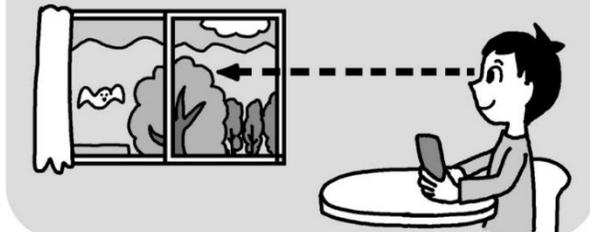
また、眼球が前後に伸びて長くなったことで、ピントが網膜の手前にあってしまうことで近視がおこること(軸性近視)が多く、一度伸びた眼球は元にもどりません。

太陽光の中にはこの伸びを防ぐ効果があるといわれる「バイオレットライト」が含まれていることがわかりました。

そこで台湾をはじめ、近視が多かった各国で近視予防として、こどもに「外遊び(外ですぐすこと)」を推奨しており、効果がでているそうです。日本眼科医会でも外遊びをすすめています。

**【20-20-20ルール】を知っていますか?**

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

視力検査(全学年)は11月に行います。メガネのある人は、検査のとき忘れず持ってきてね。



**目に優しい前髪に**



見るときじゃまになったり、毛先が目に入って目を傷つけたりするよ!