

ほけんだより 10月

令和7年10月3日
足立区立中川東小学校
校長 岡安 泰英
養護教諭 岡 幸花

10月の保健目標は、目を大切にしようです。

【クイズ 第1問】

まばたきは、普段1分間に20回くらいしています。パソコンやスマートフォンの画面を見ている時には、何回くらいになるでしょう？

- ① 20～30回 ② 5～10回 ③ 10～15回

【クイズ 第2問】

タブレットやスマートフォンと目の距離は、どのくらいよいでしょう？

- ① 20 cm ② 30 cm ③ 10 cm

【第1問のこたえ】

保健のお話で、まばたきの動画を見た学年もありますが、覚えていましたか？ 正解は、②の5～10回でした。普段より3分の1くらいの回数に減ってしまいます。

まばたきは、目の表面に涙を行き渡らせて、目が乾燥するのを防ぐ働きがあります。まばたきが減って目が乾燥すると、目が疲れやすくなり視力低下にもつながります。画面を見る時間を減らす、休けいを取るなど、目が疲れないように気をつけましょう。

【第2問のこたえ】

これは、どの学年でもお話しましたから覚えていますね？ 答えは②の30 cm です。

近くを見る時間が長くなると、目の中のレンズを支えている筋肉が疲れてしまい、レンズの調節がうまくいかなくなります。そして、近くばかり見る生活が続くと、目は近くが見やすい目になろうとしてしまうので、今度は遠くが見えにくくなります。

姿勢を正しくして、30 cm の距離をとることを忘れないでくださいね。

目の体操も続けてやってみてね！

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健だより裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。
ぜひご一読ください。

感染症報告（9月1日～9月27日）

・新型コロナウイルス感染症 ・ヘルパンギーナ

* 9月29日時点では、感染症の報告はありません。

9月 身体測定(平均値) 「伸び」「増え」は、4月平均値との比較です。単位：cm、kg

【男子】	身長	体重	伸び	増え
1年	120.4	23.6	2.4	1.2
2年	126.6	26.2	2.8	1.4
3年	130.8	28.8	2.3	1.9
4年	138.3	34.5	2.1	2.5
5年	144.3	39.3	2.6	2.1
6年	150.8	43.7	4.3	3.6

【女子】	身長	体重	伸び	増え
1年	118.1	22.1	3.1	1.2
2年	127.5	27.8	2.6	1.9
3年	131.9	28.8	2.2	1.5
4年	135.2	31.3	1.9	0.9
5年	142.2	36.6	3.4	2.7
6年	149.2	42.2	2.2	1.8

眼球が伸びる？ 近視のメカニズム

ヒトの目は、遠くがよく見えるように作られています。近くを見るときには焦点が奥にいてしまう為、毛様体筋という筋肉が水晶体を厚くして、焦点を合わせています。

近くを見る状態が長く続くと、眼球を奥に伸ばして焦点を合わせようとする為、眼球が後ろに伸びてしまいます。眼球が伸びたことで、今度は遠くを見るときに焦点が合わなくなります。これが近視です。一度伸びた眼球を元に戻す方法はまだ見つかっていません。