



令和7年10月3日

東野小学校

保健室

近年、タブレットやスマホをつかうことが多くなったことで、小さいころからの近視がふえているのが問題とされています。目を使いすぎると近視になり、ものが見えにくくなるだけでなく病気のリスクも高まります。みんなは目を大切にしています

10月10日は
目の愛護デー

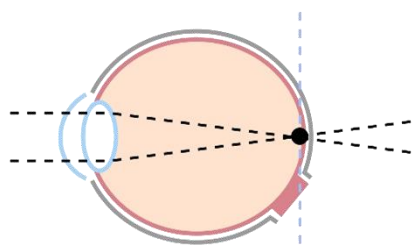


Q 近視ってなに??

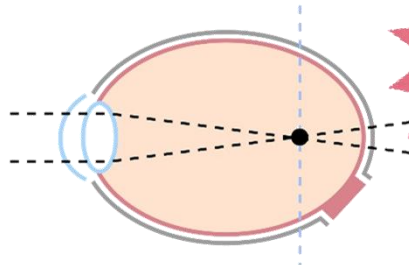
A 眼球（目玉）のかたちが変わってもののピントがあわないじょうたい

眼球は、カメラのようなしくみをしています。本来、目の中に入った光や色などの情報は、目のおくにあるまくの上で像として結ばれます。しかし、近視の人は眼球のはばがのびてしまっていて、まくの手前で像がむすばれ、ピントがあわないじょうたいになってしまうため、ものがぼやけてみえるのです。

もともとの眼球



近視の眼球



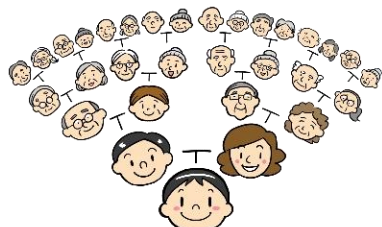
ピントがあわない!!

Q 近視のげんいんは??

A 遺伝や環境が関係しているが近年は環境がげんいんの近視が多い

遺伝

親やせんぞからうけつぐ



環境

生活スタイルなど



外ですごすことが少ない人や、近くをみることが多い人は注意がひつようです!

10月の予定

16～22日 生活がんばり週間



23、24日 視力検査 もってくるもの:メガネ(ある人のみ)

いいところさがしをしました

10/2、3の体重測定の後、クラスごとに自分のいいところさがしをしました。

まずは自分のいいところをいいところさがしシートを使って考え、そのあとグループに分かれ、友達のいいところを見つけて教え合いました。自分自身でいいところをたくさん見つけている人や、自分のいいところがわからずになやんでいる友達にいいところをたくさん教えてあげる人のすがたがみられて先生までうれしくなりました。ふだんの生活の中でも友達のいいところをさがしながらすごせるといいですね。

いいところさがしシートは先生のコメントをくわえてかえています。おうちの人とも見てみてください。

いいところさがし

じぶんのいいところをしよう
あてはまるものにまるをつけてね

やさしい	よくさがつく	おもしろい	あかるい	もりあげ じょうず
ゆうきが ある	まじめ	おとなしい	むねが よくある	おだやか
ものしり	たよりに される	がんばりや	しつかりもの	たくさん たべる
おたけけ じょうず	かそく おもしろい	ともだち	あいさつ じょうず	こうどうり よくある
ちから ある	にくむしい	がすき	がたかい	がじょうず

つぎにいいところはここにかこう



隅々まで洗って
きれいな手

いしき
意識して
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか? 実は洗い残しが多い場所があるんです。

