

ほけんだより

= 10月号 =

令和7年9月30日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



10月10日は「目の愛護デー」

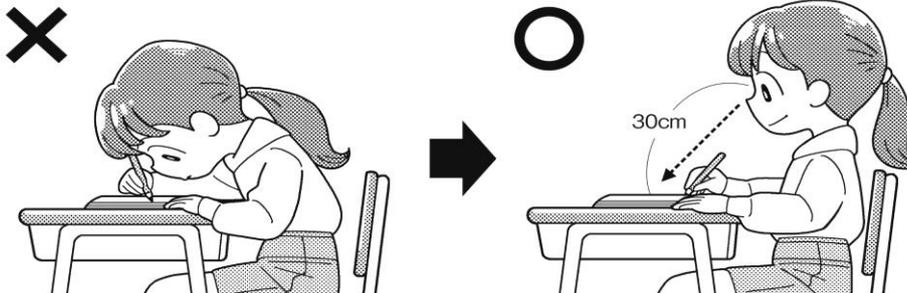
人の目はカメラに似ています。
水晶体というレンズを通した光が網膜というフィルムの上に像を写します。また、虹彩が光の量を調節しています。

まゆげは汗が目に入るのを防ぎ、まつげは目にゴミが入らないよう、カーテンのような役割をしてくれています。

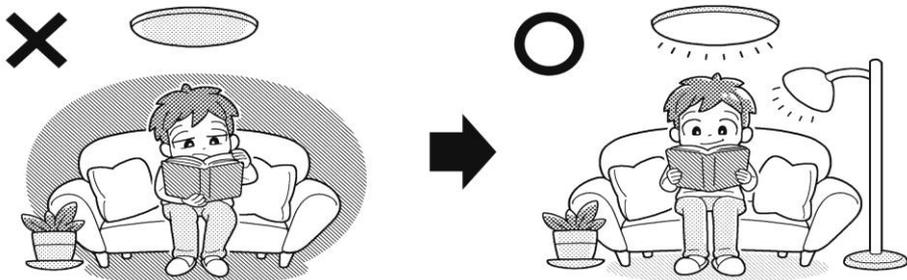
毛様体
毛様体
まつ毛
まぶた
角膜
虹彩
水晶体
網膜

勉強や読書のときに気をつけること

姿勢 背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



明るさ 部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



文部科学省の調査では、小中学生の視力低下が続いています。遺伝も要因の一つですが、最近では幼少期からゲーム機を使用していることやスマートフォンやタブレット端末で近くを見ることが多くなったことが要因として考えられています。



～保護者の方へ～

10月2日(木)、秋の歯科検診を実施します。

虫歯等で歯科校医の先生から指摘があったお子さんにはお知らせを配布しますので、早めの受診をお願いします。



目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。

