

# ほけんだより

家庭数

令和6年10月1日 No.8

朝霞市立朝霞第二小学校

保健室

10月の保健目標:目を大切にしよう



## 10月10日は目の愛護デー！ 目に関するクイズにチャレンジしよう

Q1 1分間のまばたきの回数、子どもと大人ではどちらが多い？

- ①ちがいはない ②子どものほうが多い ③大人のほうが多い

Q2 目薬は、目の疲れやかゆみを感じる時はひんぱんにつかってもよい？

- ①よい ②よくない

Q3 涙は1日に目薬何滴分出ているでしょう？

- ①10滴 ②30滴 ③50滴



～答え～

Q1の答え ③

人によって違いはありますが、平均すると大人のほうが多いです。ゲームや動画を見ることに夢中になると、まばたきの回数が少なくなり、ドライアイになりやすくなるので、意識してまばたきをしましょう。

Q2の答え ②

目薬は医薬品なので、「用法・用量」が決まっています。目薬を使い過ぎると、目の表面が傷ついてしまうこともあります。

Q3の答え ③

目が健康であるためには、涙が欠かせません。涙は目の乾燥を防いだり、目に酸素や栄養を送ったりしています。泣いた日には、もっとたくさんの涙が出ます。

## 視力検査後の受診は済んでいますか？

1学期の視力検査で視力がB以下だった人で、まだ受診が済んでいない

人はいませんか。視力が悪くなる原因にはいくつかあります。今よりも視力が

悪くなるのを防ぐには、眼科でしっかりとみてもらい、適切な対応をすることが必要です。

受診が済んでいない人は、早めに受診しましょう。



学校全体で受診が済んでいない人数:81人(受診率:69.7%)※9月末時点



## 身体計測を行いました

下の表は夏休み明けに行った身体計測結果の平均値です。成長には個人差があります。

自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	118.1	125.3	130.6	137.0	142.3	149.4
	女子	118.5	124.6	129.6	137.0	142.7	149.2
体重 (kg)	男子	21.6	25.5	28.4	34.1	35.9	41.4
	女子	21.9	24.4	27.0	32.1	36.7	39.9



## くつのサイズは合っていますか

小さすぎるくつ、大きすぎるくつは足の発育や健康に悪い影響が出やすくなります。また、スポーツでも十分に力を発揮することができません。小学生では、個人差がありますが、1年で0.8cmほど足のサイズが大きくなります。6か月を目安に、くつが小さくなっていないか、確認しましょう。

## くつが小さくなっていないか、チェックしてみよう

- ①すれて赤くなったり、皮ふがかたくなったりしているところはありませんか
- ②つま先に余裕がなく、指が動かしにくくなっていませんか  
(つま先に最低でも5mm程度のゆとりが必要です)
- ③くつの上から触ってみて、足の甲や指が曲がる部分がきつくなっていませんか
- ④足の甲、くるぶし、アキレス腱がくつの履き口に食い込んでいませんか



参考:「子供の足と靴のミニ知識」Genki-Kids

くつのサイズを確かめる際には、くつの中じきを取り出して、中じきに足を合わせてみましょう。前後のサイズも試したうえで、一番はき心地がよく、足にフィットした靴を選ぶのがおすすめです。