



令和6年10月1日  
新座市立第四小学校  
保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。なにをするにも気持ちのよい穏やかな季節になりました。しかし、こうした季節の変わり目には、体調を崩す人が多く見られます。市内では、コロナウイルスによる学級閉鎖を行った学校もあります。本校でも体調不良による欠席、発熱による早退が増えています。感染症の大きな流行はありませんが、先月は「インフルエンザ」「コロナウイルス」「溶連菌感染症」「手足口病」「伝染性紅斑(りんご病)」等、様々な感染症が発生しました。引き続き、感染予防や登校前の健康観察にご配慮いただき、朝から体調が優れない場合は、無理をして登校させず、ご家庭で様子を見て、場合によっては病院受診をしていただくようお願いします。

「寒暖の差に注意」  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



## 第1回 学校保健委員会を開催しました

9月6日(金)本校の閲覧室にて、学校保健委員会を開催しました。ワコール・つぼみスクールより上地 朋子様を講師に『おとなの体型になるまでの変化・下着の選び方』をテーマにお話をいただきました。思春期のからだの成長や個人差、バストの成長と初経の関係、ステップに合わせた下着の選び方、サイズの測り方等、たくさんの下着のサンプルや実験データに基づいたお話を聞くことができました。参加された保護者の方からは、「何となくで下着を選んでいたが、成長時の体の大切さを知って改めて考えることができた。」「個人差のあることで、なかなか他の人に相談できないので、とても良い時間でした。」などの感想をいただきました。

成長期の女の子とその保護者に向けて、からだやこころの不安や疑問におこたえする特設サイトや講座の紹介もありました。興味のある方は、ご覧になってください。

左 : 女の子向け/WEB サイト  
右上 : 保護者向け/WEB サイト  
右下 : 親子・保護者向け/講座

学校保健委員会当日に配布された冊子の残部がありますので、ご希望の方は担任または保健室までお申し出ください。

## 色覚の検査 について

毎年、4年生の希望者を対象に色覚の検査を実施しています。希望される場合は、「色覚の検査申込書」に必要事項を記入して10月8日(火)までに担任へ提出ください。

検査日 10月11日(金)

※他学年も希望があれば、実施します。  
担任までお申し出ください。

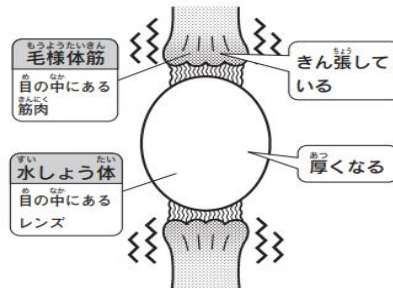
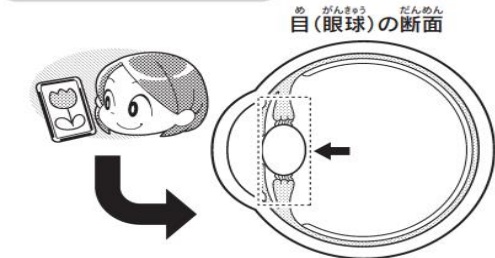
# 近くのものを見続けたら、「目の休けい」をとろう

指導 中京眼科 視覚研究所 研究員／慶應義塾大学 医学部 講師 綾木 雅彦 先生

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときは、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

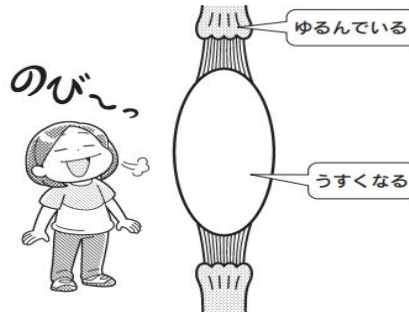
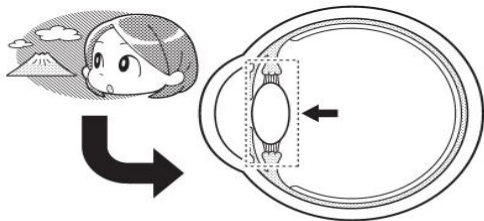
## 近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目が疲れ、視力の低下にもつながることがあります。

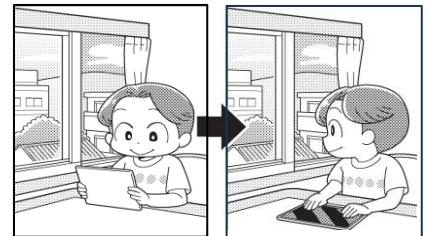
遠くを見ているとき



毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目が疲れません。

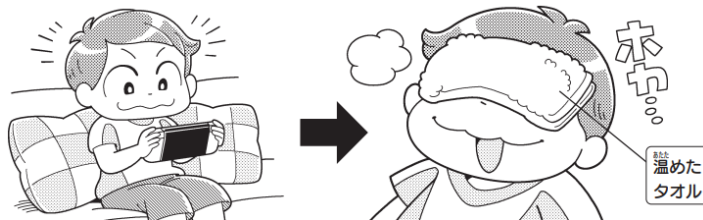
## 遠くを見て「目の休けい」をとろう

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本に目に近づけて見ていると、水しょう体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目が疲れやすくなります。ときどき遠くを見ることで、毛様体のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



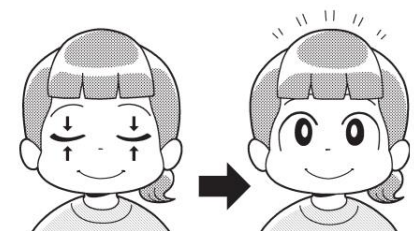
## ● 目の周りを温めるのも効果的です ●

目の周り(まぶた)にお湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほぐれるため、目を休めることができます。



## “まばたき”を忘れずに

メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面に集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みやつかれが出やすくなります。メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行いましょう。



①上まぶたと下まぶたを0.5~1秒つける

②目を開ける