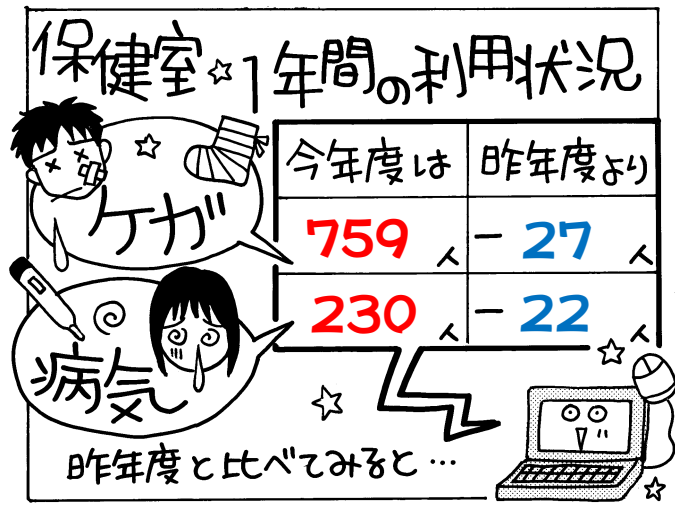




# げんきだより 3月号

R6.3.15

あつという間に、今年度も終わりへと近づいています。どんな一年間でしたか？4月になると、6年生は中学生に、1~5年生は学年が上がり、新しい生活が始まります。4月になる前に、ぜひ一年間の振り返りをしてみてください。きっと、できるようになったことや、成長したことがあるはず。『いい一年だったな。』『いいクラスだったな。』と思える人がたくさんいたらうれしいです。



保健室は、みなさんが安心して学校生活を送るために利用する部屋ですが、何度も来室した人は自分の生活を振り返ってみましょう。夜ふかししたり、朝ごはんを食べてこなかったり...当てはまることはありませんか？一年間を振り返って、生活を見直すことも大切です。4月から、さらに元気に生活を送ることができるよう、ゆっくり自分の体や心に向き合ってみましょう。

## がっこうほけんきゅうしょくいいんかい 学校保健給食委員会

2月21日(水)に、3年ぶりとなる学校保健給食委員会を開催しました。

学校保健給食委員会とは、学校における健康課題について考え、健康づくりを推進するための組織です。

今年度は、講師として学校医(まきた眼科) 蒔田 万理 先生をお招きし、「守ろう!子どもたちの目」と題してご講話いただきました。

参加した教職員及び保護者の方にとって、目の大切さや目の健康のためには早期対応・早期治療が重要であること、また、治療においては本人及び周りの理解が重要であることを改めて知る機会となりました。また、学校薬剤師 増山 玲子様にもご参加いただき、専門的な立場からご助言をいただきました。

今後とも、保護者の皆様と一緒に子どもたちの健康づくりに取り組んでいければと思います。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



# 目を大切にしよう!

わたしたちが毎日使っている目は、  
どんな一生を送っているのかな?

## 目の一生

うまれたばかりの  
あかちゃん



あか  
明るいほうを  
みます。白と  
くる 黒の明りだけ  
あか  
の世界です。

8か月～1歳くらい



視力は0.2～0.25くらい  
ものやひとがは  
っきり見えるよ  
うになります。

6か月くらい



ぼんやりと形が  
わかるようにな  
ります。

視力は0.04～0.08  
くらい

1～3か月くらい



視力は0.01～0.02  
くらい

少しずつ色がわかってきます。  
ものが動いているのがわか  
るようになります。

6歳(小学生)ごろ



視力は1.0～1.2  
くらい

体も大きくなって、「見る」  
力もそだってきます。

12～15歳のころ



目の使い方がわ  
ると視力が落  
ちはじめます。

25歳のころ



視力の低下がと  
まるころといわ  
れています。

いつもなにげなく使って  
いるわたしたちの目。一  
生使う目です。大切にし  
ましょう。



60歳くらい

すすんでいた老眼がとまる  
ころです。



目のピントを合わせる力がだんだんなく  
なってきます。近いところを見ることが  
むずかしくなり、目の力だけでは文字な  
どがはっきりと読めなくなります。

40歳くらい

老眼がはじまります。



### 【保護者の方へ】

- ◆ 本校では、大きな事故や感染拡大等もすることなく子どもたちは、元気に過ごすことができました。これは、各家庭で健康管理に気を配っていただいたからだと思います。また、急なお迎えの連絡をさせていただいた際には、工作中や外出中でも快く対応していただき、ありがとうございました。

