

ほけんだより



令和7年4月30日
浦河小学校保健室
NO.3

みんな頑張る4月、休みも大切です。

道端のふきのとうのがくが広がり、小さなふきの若芽が生え始め、木々を見れば、同じように若葉が萌えるよい季節になりましたね。

さて、新学期が始まりあっという間に4月の終わりにになりました。5月3日からまた4連休です。まずはゆっくりおうちで体を休めてください。新学期頑張った分、しっかり休んで、連休明けからまた頑張りましょう。

皆さんの学級での頑張りは、先生たちからたくさん聞きます。いつも保健室から応援しているので、どんなことでもお話ししましょうね。

視力検査を行います。



日にちと時間

	5/1 (木)	5/2 (金)
2時間目	1年生	4年生
3時間目	2年生	5年生
4時間目	3年生	6年生



検査の後には、アルコール消毒をします。



線から体が出ないように見ましょう。

視力検査は、検査する「目」が右と左の2つあるので、「右目」から検査します。

そのため、「左目」を最初にかくしてください。

再検査について

目の見え方は、黒板の文字を見るのにとても大切です。だから、再検査を行う場合があります。

再検査が必要な人は、後から連絡するので、ご協力をお願いします。



視力検査のやり方



- 遮眼子（黒い棒）を持つ。
- 線につま先を合わせて立つ。
- 遮眼子で左目をかくす。
- あなの空いている方向を指でさす（☞）。



眼鏡をもっている人へ

眼鏡を持っている人は、つけた状態で検査をします。忘れずにもってきてください。



20-20-20ルール まもを守りましょう。

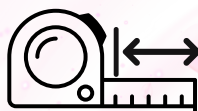
20-20-20ルールとは、べいこくがんかががつかい すいしょう米国眼科学会が推奨している目に疲れをためないためのルールです。

「**20分間**」デジタル画面を見たら、「**20秒間20フィート**（6メートル）以上」離れたものを見て休憩をする、というルールになります。

ゲームをしたり、YouTubeを見たりしていると、20分は意外とあっという間に過ぎてしまいます。ぜひ、タイマーを設定して時間を測り、20分経ったら休憩を入れることを意識してみてください。



20分間画面を見たら



20フィート（6メートル）



20フィート（6メートル）は、だいたい3人で両手を広げて手をつないだ長さになります。

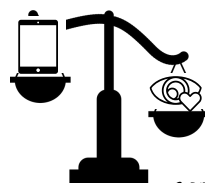
少し短くなると思うので、それよりも遠くを見るようにするといいですね！



20秒間遠くを見る



テレビのドラマやアニメは、だいたい15分おきにCMが入ることが多いので、CMに入ったら、休憩することをおすすめします。



目の健康を守るためには

タブレットを使う時間と目を休めることのバランスが大切になります！



成長ホルモンと睡眠

成長ホルモンは、入眠後の深い睡眠（ノンレム睡眠）中に多く分泌されます。成長ホルモンの分泌量は、入眠のタイミングによって左右されるため、特定の時間にのみ分泌が多くなるわけではありません。そのため、「夜更かしをすると成長ホルモンが分泌されない」という理解は誤りになります。

睡眠は、体の疲れをとるために大切です。朝起きた時にまだ眠い人は、体の疲れが取れていません。子どものうちから、疲れをとることを意識して早く寝ましょうね。



コラム お風呂の温度と自律神経

熱めは目覚め、ぬるめはリラックス

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があります。交感神経は、体を緊張、興奮させるアクセルの役割があり、副交感神経は、体をリラックスさせるブレーキの役割があります。

水温によって自律神経への効き目が変わるため、42℃以上の熱いお風呂では交感神経が刺激され、目覚め効果があります。一方で、37～40℃のぬるめのお風呂では、副交感神経を刺激してリラックス効果があります。

