

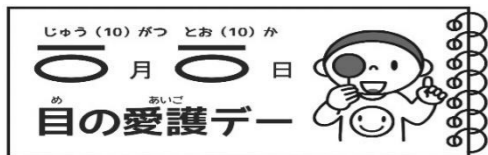
ほけんだより 10月



託麻東小学校
R5.10.4
保健室

2学期が始まり約1か月が経ちました。みなさん学校生活のリズムを取りもどしましたか？9月は身体測定の際にみなさんの教室で過ごす姿を見ることができてうれしかったです♪

日中は暑い日もありますが、朝夕はすずしくなり、秋の訪れを感じます。気温差が大きいため、体調をくずしやすい時期です。こまめに天気予報をチェックして、気温に合わせて衣服の調節ができるといいですね。また、運動会の練習も始まります。熱中症対策はもちろん、体調をしっかりと整えて、運動会に向けて元気にがんばりましょう！



目にやさしい生活をしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさん、いつも目を大切にできていますか？みなさんのすくすく健康カレンダーを見ると、長時間テレビを見たり、ゲームをしたりする人がたくさんいました。みなさんは成長している時期なので、近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。近視になると、元にはもどりません。目の健康を守るために、できることから1つずつ始めてみませんか？

疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている
- 目を感じる
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多ければ、目を休ませてください。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



目とせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

- へやを明るくする
(1時間→15分ほど休けい)

「寝ながら」「ねこぜ」をさける
- ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)

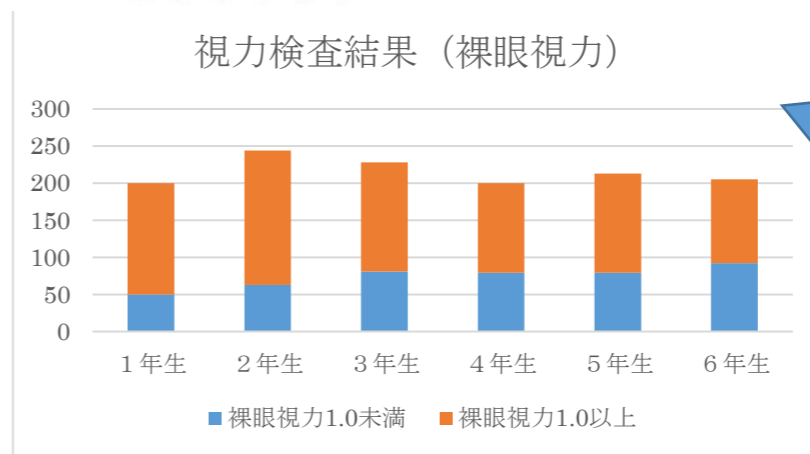
ごはん・おやつのはきは使わない
- 目と画面をちかづけすぎない

「歩きながら」はぜったいダメ！

保健室前の掲示物にも目の健康について取り上げているので見に来てくださいね♪



保護者の方へ ～子どもの視力低下について～



今年度の健康診断（4月実施）の結果です。本校も、1年生は4人に1人、6年生は約過半数の児童が裸眼視力1.0未満の傾向が見られます。

視力低下は近年、子どもの健康上の大きな課題になっています。文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、小学1年生で4人に1人、小学6年生では過半数で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。学校での学習や、ご家庭での生活ともに子どもがICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。