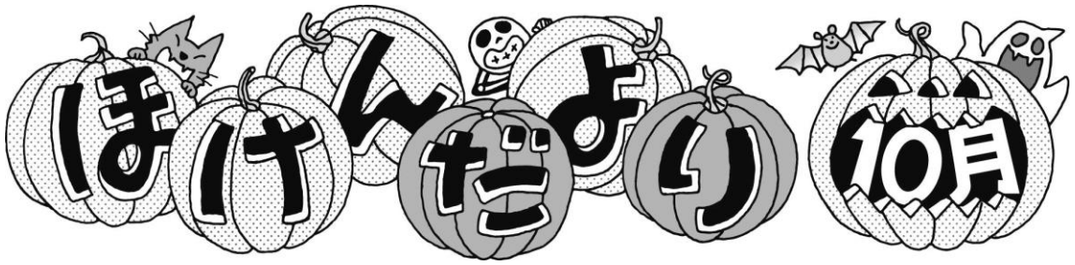


R4.9.30 芳野小保健室

朝夕ずいぶん涼しくなり、過ごしやすくなってきました。まだ昼間は気温が上がり、大幅な気温の変化に体調を崩しやすい季節でもあります。天気や気温をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良を予防しましょう。ようやく落ち着いてきた新型コロナへの感染対策もしっかり続けていきましょう。

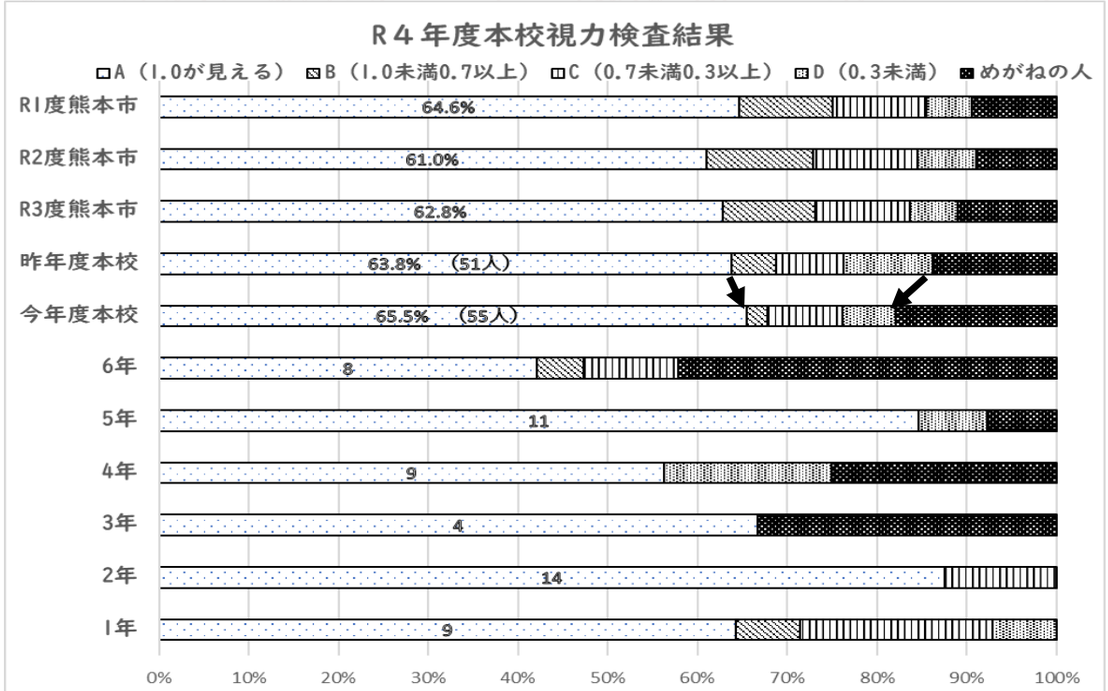
10月10日
目の愛護デー

今月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

視力Aの割合は少し増加、メガネ使用者も増加！

視力Aの人の割合は、熊本市全体でも、R2年度から若干増えてきていますが、メガネ使用者の割合も増えており、芳野小は熊本市全体と比べて、メガネ使用者の割合がとても高くなっています。



おうちの方へ　10月初めに、今年度2回目の視力測定を行う予定です。視力低下がみられるお子さんには、お知らせのプリントを配付します。1学期すでに眼科受診のお勧めのプリントをもらわれていて、まだ受診をされていないお子さんは、一度専門医を受診されますようお願いします。

近視の進行を防ごう！

日本眼科医会の動画

タブレットやスマートフォンの使用が増え、視力低下の低年齢化が進んでいます。眼科校医の出田先生も眼科検診の際、将来目の病気にならないかととても心配されていました。２学期最初の身体測定時に、１～４年生に近視予防について日本眼科医会から出されている動画などをもとに話をし、近視の進行を防ぐための３つの注意点について、１週間チャレンジシートで取り組んでもらいました。

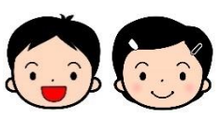
① 姿勢を正して、画面から30cm以上目をはなす

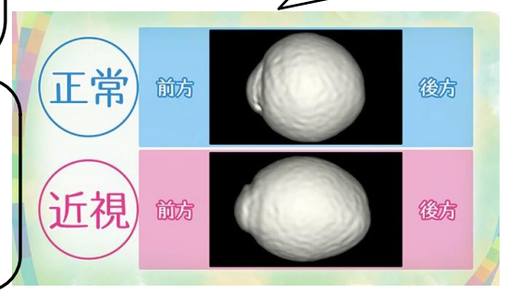
② 画面を30分以上見続けないで20秒以上遠くを見る

③休み時間や休みの日は外に出て体を動かす

校医の出田先生は検診時、前髪の長い子が多いことも大変心配されていました。髪に隠れた方の目を使わなくなり、視力低下や左右の目の視線がずれるようになるとの事でした。

目が近づきすぎてしまうとピントを合わせようとして眼球が伸びるために近視が進行すると言われています。１日2時間の屋外（日陰でもよい）活動をすることで、眼球の伸びを防ぐ効果があるのです。



ドライアイを防ぐ→意識してまばたきする

タブレットやスマホ、パソコンなどは、目がかわきやすく、目が痛くなったりコロコロしたりします。