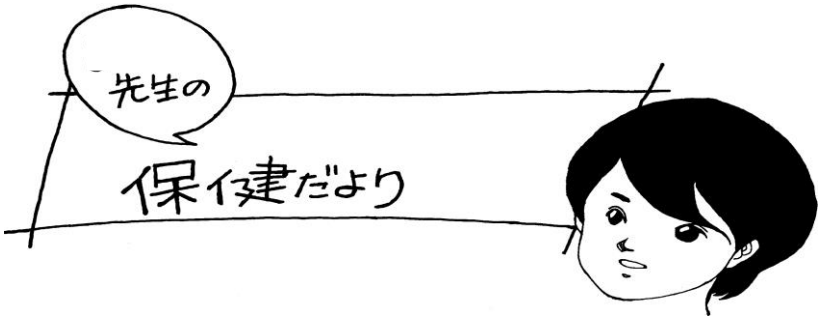
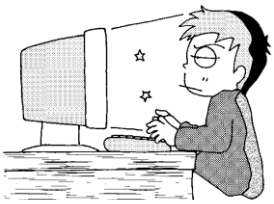


令和３年 10 月 13 日発行
第７号
伊王島小中学校　保健室

○　目を大切にしよう！

現代社会はパソコンやテレビ，ゲーム，スマホなどの利用により，これまでの物の読み書きに比べると，近くを見て作業することが生活の大部分を占めています。それは，大人だけではなく子どもも同じで，目のトラブルを抱える子どもの数は増えてきています。目を使いすぎると，物が見えにくくなったり，目の疲れが原因で体の調子が崩れてしまったりすることもあります。たまには意識して目をしっかり休めて，目の健康を守っていきましょう。

10 月は，小学校と中学校の保体部がそれぞれ「目を大切にしよう。」という目標を立てて活動しています。今年度は小学校には中学校の取り組みを，中学校には小学校の取り組みを紹介して実践し合うことになりました。小学生からは，「目のマッサージと良い姿勢のポイントのポスター」，中学生からは「目の体操の実践動画」の配付がありました。なかなか時間を合わせて一緒に取り組むことは難しいですが，アイディアを出し合い，お互いの実践を取り入れることで例年以上に目の健康について考えることができているように思います。目の体操や，目のマッサージはご家庭でもぜひ実践してみてください。



○ 色覚検査について

色覚検査は，授業を受けるにあたり，また職業・進路選択にあたり，自分自身の色の見え方を知るための検査です。

平成 15 年 4 月から色覚検査は定期健康診断の必須項目から削除され，検査を受けずに，自分の色覚特性を知らないまま過ごす児童生徒もいます。実は黒板や掲示物の字が見えにくかったり，色の区別がつきにくかったりして，困っている人がいるかもしれません。

定期健康診断の項目には入っていませんが，希望者は学校で個別に実施することができます。希望する場合は，学校へご相談ください。

○　健康診断後の受診をお願いします。

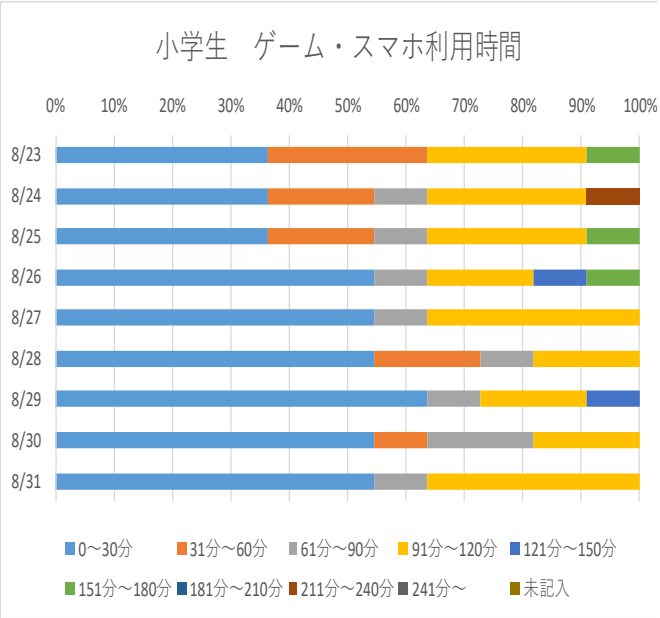
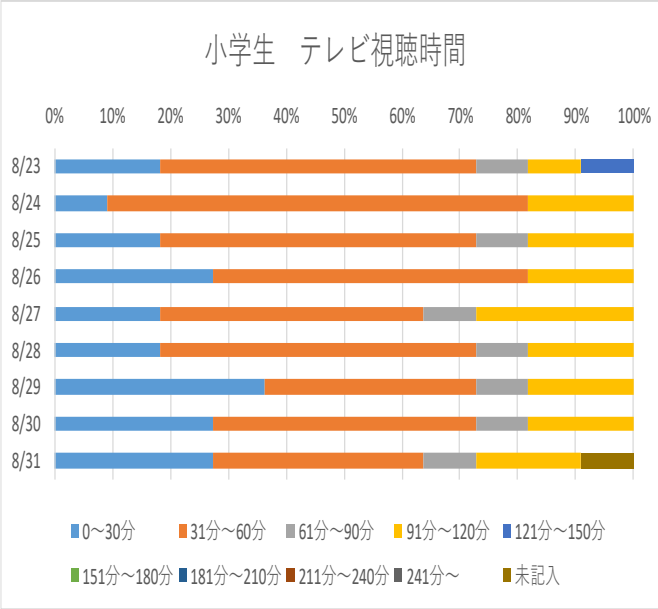
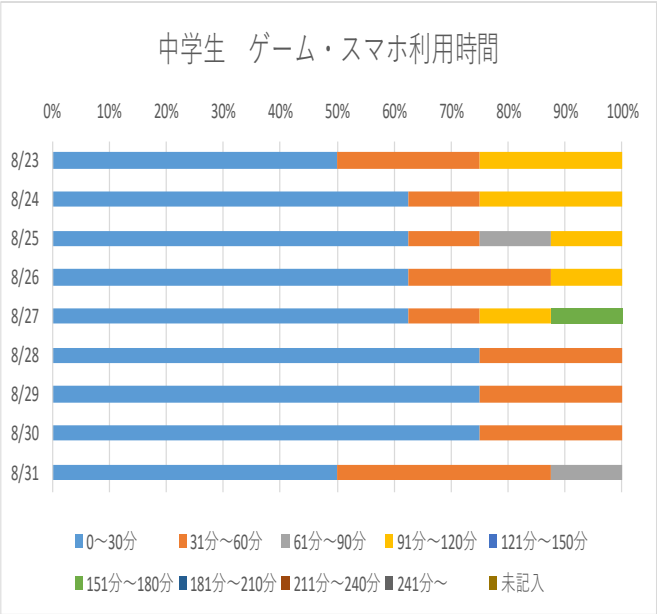
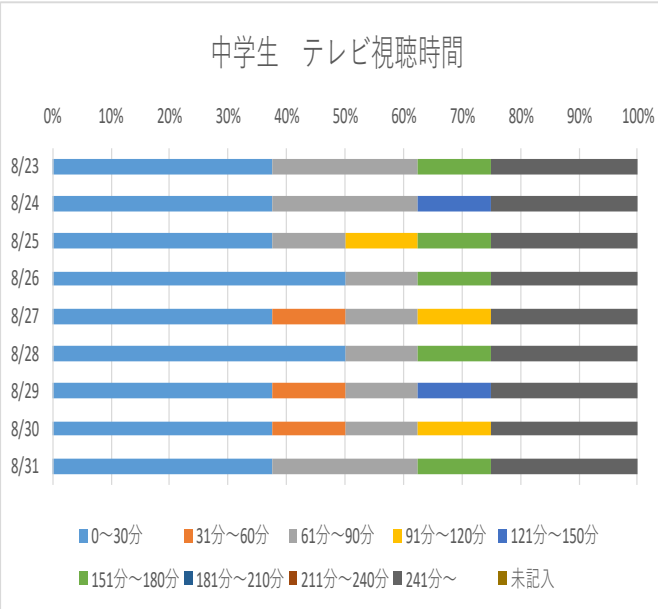
１ 学期に健康診断を実施し，結果や受診のお知らせを個別に配付しています。夏休みにすでに受診をして，学校に報告してくださったご家庭につきましては，早期に対応していただき，ありがとうございました。**受診が必要で，まだお済みでない場合は，早めに受診をしていただきますようお願いします。また，受診がお済みの場合は，学校へ報告していただきますようお願いします。**

健康診断の結果や受診について，ご不明な点等がございましたら保健室（担当）へご相談ください。

裏面もあります。

○生活リズムチェックのご協力，ありがとうございました！

夏休み中は，生活リズムチェックにご協力いただき，ありがとうございました。児童生徒は，早寝早起きやお手伝い，運動など自分なりの目標を決めて，目標達成に向けて頑張ることができたようです。

休日の起床時間が普段の起床時間より ２ 時間以上遅くなると，月曜日の朝に時差ぼけのような状態になり，憂鬱な１週間のスタートとなってしまいます。生活リズムを整えることは，長期休み明けだけではなく，週明けもぜひ意識してみましょう。

今回は，ゲーム・スマホの利用時間とテレビ視聴時間のデータを掲載しています。各家庭のメディアルールと比較していかがでしょうか？家庭のルールについては，学年が変わったとき，学期が変わったとき，生活スタイルが変わったとき等必要に応じて見直しを行っていく必要があります。「最近ルールの見直しをしていないな…」という場合は，この機会にぜひ一度ご家庭でお話をしてみてください。