

ほけんだより 10月

おうちの人と一緒に
読んでください
令和4年9月30日
南長崎小学校 保健室

あき けはい ふか 秋の気配も深まり、あさ ばん はださむ かん きせつ 朝や晩は肌寒く感じる季節になりました。きこう あわ ちょうせい 気候に合わせて調整できるように、カーディガンやパーカーなどはおるものを持ってくるようにしましょう。



10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。皆さんぐらいの年代は

目の疲れを感じにくいと言われています。子どもの目は、見たい場所にすぐにピントを合わせる力が強いことが特徴です。特に小学4年生前後までは特に強く、長時間近くを見続けていても疲れを感じにくいそうです。でも、実は目にはかなりの負担がかかっているのです。



クロームブックなどのデジタル画面を見る時は、①姿勢を正して、画面から30cm以上はなして見る。(うらにある絵を見てください。)

②30分に1回は20秒以上遠くを見て、目を休める。授業でクロームブックを使用したら、休み時間は目を休めましょう。

③目が乾そうしないようによくパチパチとまばたきをする。集中して画面を見ていると、まばたきの数がへり、目が乾そうします。

④中休みや昼休みはできるだけ外で遊び、体を動かしましょう。日光に含まれるバイオレットライトには近視の進行を防ぐ効果があります。シンガポールでは子ども目のケアに対する政策として、1日30分の外遊びを呼びかけているそうです。

(参照 : https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.htm)



保健室からのお知らせ

10月に2学期の視力検査を行います。B以下の場合に視力検査のお知らせを出しますのでご確認ください。検査日の天候や緊張などで結果に影響がある場合がありますので、ご了承ください。また、普段の生活で色の見え方などに心配がある場合はご相談ください。