



げんき ほんだより No7

令和5年10月11日
外海黒崎小学校
養護教諭

10月に入り、朝晩は涼しくなってきました。しかし、昼間は気温が上がり、子ども達は昼休みに汗を流して遊んでいます。気温差があるので、体調を崩しやすい時期です。体温調整しやすい衣服で登校するようにしましょう。

かつ ほけんもくひょう
10月の保健目標 目を大切にしよう。

近視を予防するために

↳ 近くの物ははっきり見えるが、遠くのものがぼんやり見えてしまう状態のこと。

視力 1.0 以下の子どもが増えている？



2021年の全国の子どもの健康診断の結果の調査では、視力 1.0 未満の子どもの割合が過去最高を記録しました。30年前と比べると…

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.9%	60.6%	70.8%

※外海黒崎小
2023年
53.3%

なんと小学生の3人に1人が視力 1.0 未満です。30年前の約5人に1人と比べると、とても増えています。しかも年齢があがるにつれて、その割合は増えています。

近視になったらなぜ困るの？



近視になっても「めがねをつければ見えるようになるから大丈夫」と考えている人は、間違いです。近視の人は、将来、進行すると失明してしまう可能性もある緑内障や網膜剥離など、様々な目の病気になる確率が高くなります。

また、近視は、低年齢であるほど進行しやすいことが分かっています。そのため、小学生のうちに発症してしまうと、強度の近視になってしまう可能性が高いです。

近視を予防する生活習慣



① **画面や本から30cm以上離れましょう。**

背中を伸ばしてよい姿勢になれば、自然と距離をとることができます。

② **1日2時間は、外で遊びましょう。**

外で遊ぶといっても、直接日光に当たる必要はなく、日陰で過ごしても大丈夫です。外遊びの時間を増やしましょう。

③ **部屋は明るすぎたり、暗すぎたりしないようにしましょう。**

部屋が明るすぎたり、暗すぎたりすると、目の負担が大きくなって疲れてしまいます。ちょうどよい明るさを心がけましょう。

お知らせとお願い

2学期そとめっ子リズムカードを行います。

規則正しい生活習慣を身につけさせることを目的に行います。児童自身だけでなく、ぜひご家族でも取り組んでいただきますようお願いいたします。

期間：10月14日(土)～10月20日(金)

方法：就寝時間、起床時間、メディア使用時間を家族で話し合って決めます。実施期間中、できた日には○を記入します。点数と感想を記入して学校へ提出してください。

最後に、励ましさ
気づき等、お家の人
からのコメントを
お願いいたします。

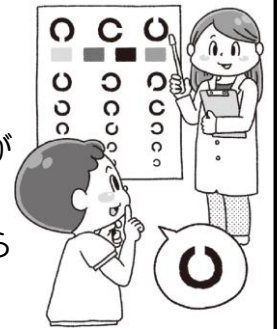


視力検査を行います。

視力の状態を知り、適切な環境で学習活動ができるようにするため、学級ごとに以下の日程で視力検査を行います。

1年生	10月23日(月)
2年生	10月30日(月)
3・4年生	10月24日(火)
5・6年生	10月31日(火)

視力B以下の児童で、今年度病院受診をしていない児童、病院受診済だが、4月の結果より視力が下がっている児童には、実施後すぐに結果をお知らせします。



第二回学校保健委員会 睡眠の講演会を行います。

今年度は、睡眠の重要性について、児童と保護者及び教職員が共に学び、規則正しい生活を送るために必要な、睡眠習慣について考える機会とするため、以下の計画をしております。

そとめっ子リズムカードや、学校での児童の様子から、早寝が難しい児童がいるようです。また、「子どもに声かけをしていますが、なかなかできない…」等とお困りの保護者の方もいるようです。講演会へのご参加をお待ちしております。

- 1 テーマ：「睡眠ってすごい！」～睡眠の重要性とよりよい睡眠～
- 2 対象者：3年生以上の児童、保護者及び教職員
- 3 日時：令和5年11月24日(金) 15:00～15:55
- 4 場所：本校 体育館 (2学期 授業参観後)
- 5 講師： 氏
(東洋羽毛九州販売株式会社 睡眠健康指導士)



講演会の計画や運営は、学校保健委員会の委員で行います。

学校保健委員会 委員の皆様(育友会役員、保健体育部)、どうぞよろしくお願いたします。