

ほけんだより 10月

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校
R5. 10. 30

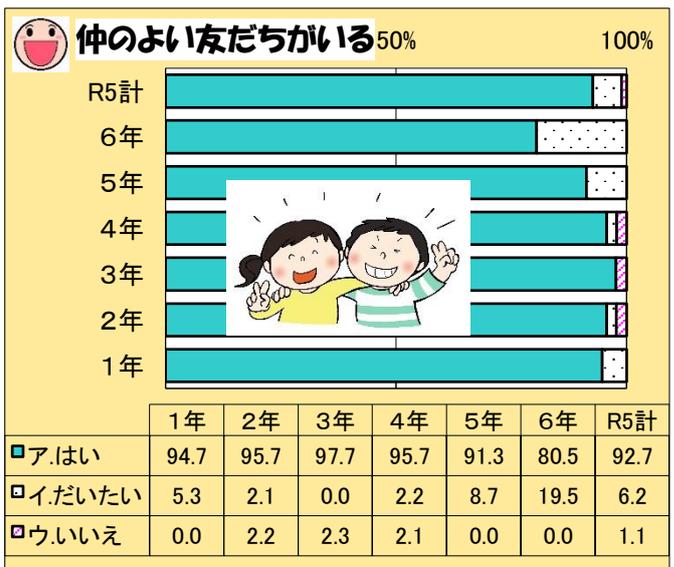
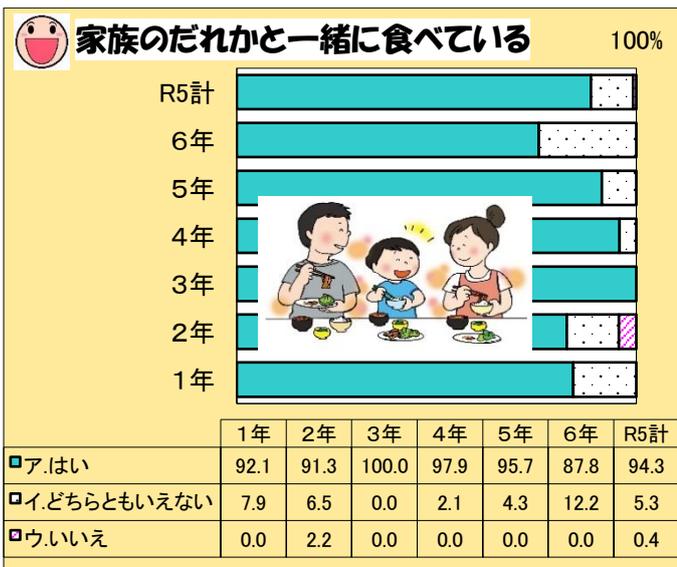
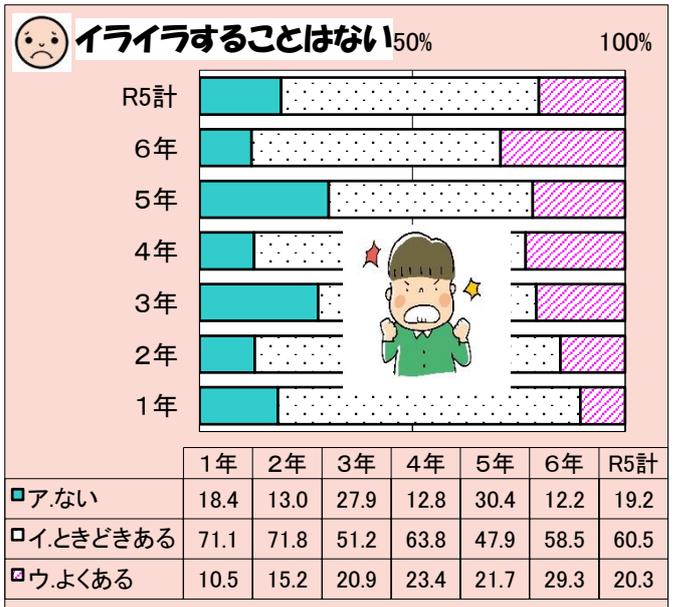
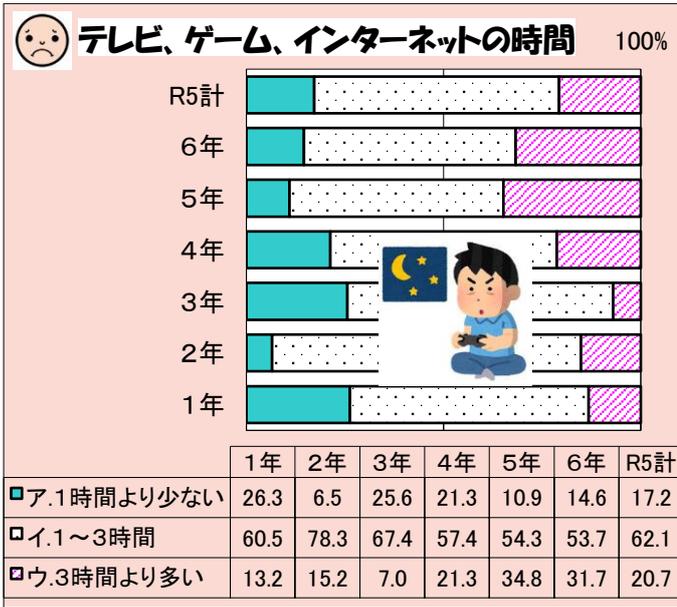
秋が深まってきました。涼しい日が増え、過ごしやすい季節になりましたが、気温の変化からか、発熱やかぜ症状が見られる子供が目立ちます。早寝早起き、手洗い等、基本的な感染予防を心がけ、かぜをひかない体をつくりましょう。

自分の生活を振り返ろう！ ～とやまゲンキッズ作戦の結果から～

10月の保健目標

目を大切にしよう

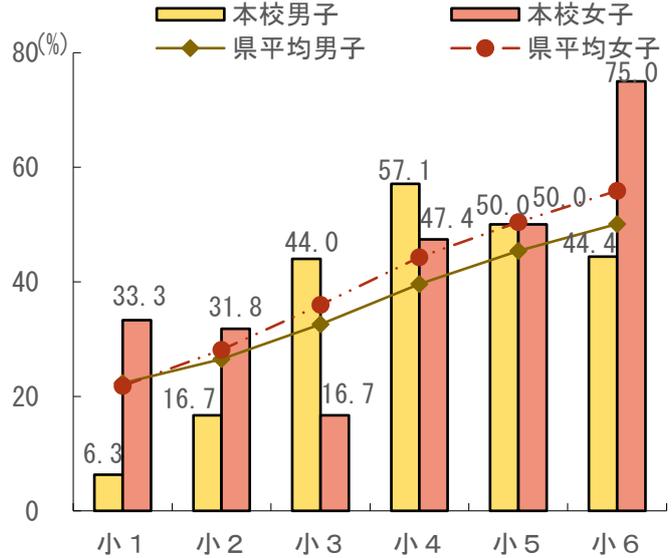
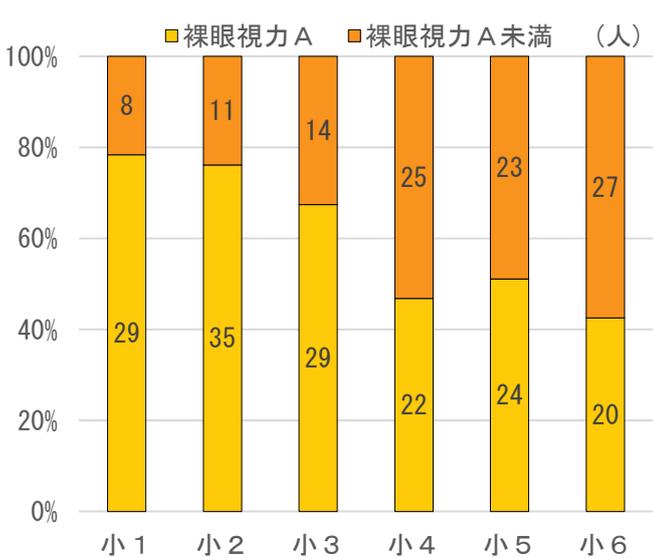
1学期末にとやまゲンキッズ作戦で自分の生活を振り返りました。集計の結果、レッドゾーン・グリーンゾーンの割合が高い項目をお知らせします。9月にお知らせした就寝時刻については省きます。



集計結果から

- ・テレビ・ゲーム・インターネットの時間が長い人、イライラすることがある人の割合が多かったです。9月にお知らせしたとおり、就寝時刻が遅い人も多く見られました。この3項目は関連がありそうです。
- ・家族と食事をとっている人、仲のよい友だちがいる人がほとんどです。よいところはそのまま続けてほしいと思います。

さみっこの目の健康状態は？ 9月の視力検査の結果より



- ・ 9月の視力検査で裸眼視力A未満であった人（低視力者）が全校で108人（40.6%）でした。4月は106人だったので、ほぼ横ばいです。
- ・ 学年別で見ると、学年が上がるにつれて低視力者の割合が増える傾向にあります。
- ・ 県平均と比較すると、男子は3・4・5年、女子は1・2・4・6年で高い割合でした。
- ・ 裸眼視力A未満だったり、見え方がおかしいなど感じたりしたら、早めに眼科を受診しましょう。受診が済んでいる人でも経過を見てもらうために、定期的を受診することが大切です。

大切にしよう！一生使う、自分の目

| 勉強するとき | 本などを読むとき | テレビを見るとき | ゲームをするとき |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <p>明るい所で、正しい姿勢で行う。鉛筆は濃い色を使う。</p> | <p>30cm以上離れて読む。直射日光が当たる所では読まない。</p> | <p>3mほど離れて、正しい姿勢で見る。時々目を休める。</p> | <p>時間を決め、明るい所で行う。寝る1時間前から行わない。</p> |
| 目を休める | 髪型に注意する | ごみが入ったら | 好き嫌いせず食べる |
| <p>時々遠くを見る。メディアを30分使用したら、1度目を休める。</p> | <p>前髪は目にかからないように切るか、ピン等で止める。</p> | <p>汚れた手でこすらない。流水や涙で流す。</p> | <p>視力の維持・粘膜の保持を助けるビタミンAを積極的に摂る。</p> |

子供たちの目を 守るために

最近子供たちの近視の増加が話題になっています。子供たちの目を守るための啓発資料が文部科学省から発行されましたのでご参照ください。(別添)

学校で下着（ショーツ）を汚してしまい、着替えが必要になった場合、衛生面を考慮して、新しい下着に着替えることにしました。着替えた下着はご家庭で使用いただき、安価な物で構いませんので未使用の同じくらいのサイズの下着をお返しいただくようお願いいたします。

