

ほけんだよい 10月

R4. 10. 3 大崎市立大貫小学校

青空のもと、道路脇のあちこちでコスモスが揺れ、どこからかキンモクセイの香りが漂う爽やかな季節となりました。日中と朝晩の寒暖差が大きいこの時期は、外遊びの後の汗の始末や上着の調整をこまめに行い、風邪をひかないように注意しましょう。新型コロナウイルス感染症もまだまだ余談を許さない状況が続いています。引き続き、手洗い、消毒、換気、マスクの着用等、基本的な感染症予防対策をしっかりと行いましょう。

10月10日



視力低下の児童が増えています

近年、視力低下の児童生徒が増えています。学校保健統計調査によると視力1.0未満の児童は1990年には、約21%で、2020年には、約37.5%となっており、この30年間で約2倍になっています。視力低下増加の原因は、はっきりとは分かっていませんが、生活環境が大きな原因の一つと考えられています。少しでも目によい生活を心掛けましょう。

* 視力低下が気になるお子さん対象に、視力再検査を行います。希望される方は、担任にお伝えください。

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

デジタル画面を見るときは・・・

学校では、学習内容に応じてタブレットを使用した授業が行われています。家庭でも、ゲームやタブレット等のデジタル画面を見る機会が日常的に増えて来ていると思います。

少しでも目への負担を減らすために、デジタル画面を見る時は、下記のことに気を付けましょう。

- 1 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう。
- 2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休める。
- 3 目が渴かないように、よくまばたきをする。
- 4 休み時間は、外で体を動かす。
- 5 寝る1時間前からは、画面を見ないようにする。

<公益社団法人 日本眼科医会「デジタル画面を見る時は」より>

