

ほけん
だより

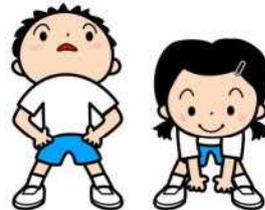
え が お

伊豆の国市立大仁小学校

令和6年10月9日

10月になっても残暑が続いていましたが、今日は、一気に秋本番というよう
な涼しさです。上着で上手に調節しましょう。

いよいよ運動会に向けての練習が始まりましたね。睡眠を十分にとり、朝ご飯
を食べ、準備運動をしっかりとって、ベストコンディションで練習をがんばりま
しょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう!



10月10日は

目の愛護デー

1人1台のタブレットが配られ、授業や宿題で使うことが日常になっています。
デジタル画面を見る時間が長くなると、「目」への影響が心配です。特に、「近視」
と「目の疲労やドライアイ」を防ぐための注意が必要です。



デジタル画面を見るとき注意

①正しい姿勢で、画面
から目を30cm以上
離そう

視線は画面と垂直



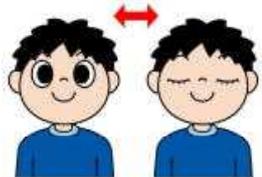
②30分に1回は、20秒以上遠くを見て、
目を休めよう

6m以上離れたものを
ながめると目が休まる。
長時間の使用は、近視や
ドライアイ、眼精疲労の原因
に。



③目がかかわないように、
よくパチパチとまばたきをしよう

画面に集中すると、ま
ばたきが少なくなり、ドラ
イアイになりやすい。



④休み時間は目を休めて、
外で体を動かそう

太陽の光（ひかげでも）を1日2
時間以上あびると、近視予防に効果
あることが研究でわかっている。
腰痛や肩こりの予防にも。



⑤みんなにわかりやすい色で書こう

色の感じ方はひとそれぞれで、色の組み合わせ
によって、見にくいと感じる人もいます。
たくさんの色を使わず、文字
を囲ったり、印をつけたり、
色以外の区別のしかたなど
工夫しよう。



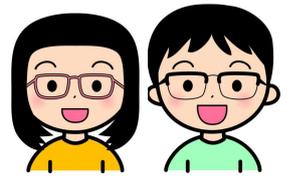
⑥寝る1時間前からは、
画面を見ないようにしよう

画面から出る強い光（ブル
ーライト）は、眠りを妨げる。
（ブルーライトカットメガネの子
どもへの使用はお勧めできません。）



こどもに多い視力の低下に注意！

日本の子どもの視力低下は30年以上前から続いています。令和4年度の全国で視力B以下(1.0未満)の小学6年生は53%、中学3年生は66%、高校3年生で72%でした。今、Aの人でも、これからB以下になるかもしれません。視力低下に早く気づき、目医者さんに行ったり、自分の目に合ったメガネをかけたりするようにしましょう。



こんなことはないかな？チェックしてみよう

- 黒板の字が見えにくくなった。(特に天気が悪く、暗い日)
- テレビを近くで見えるようになった。
- 友達のノートを見せてもらうことが多い。
- 遠くの物を見ようとするとき、よく目を細めてしまう。
- 友達のメガネをかけるとよく見える。



- 心当たりのある人は、視力が低下していると思われます。家の人に言うか保健室に来てください。

★本日、PTA 会員数で、目についてのミニブック「見えるヒミツ」を配りました。目についてくわしく書かれていますので、おうちの人と一緒に読んでみてください。

★視力の個別相談をしていると、「まだ見えているから大丈夫」と言って目医者さんに行っていない人がいます。でも検査をするとCやD。その後、メガネと同じようなレンズを使って見せると「よく見える!」とびっくりする人がいます。自分がよく見えていないことに気がついていなかったのですね。

視力の個別相談を行います！

4月の視力検査から半年が過ぎました。ここでもう一度視力検査をします。朝読書の時間が20分休みに、やる人を呼びます。



<やる人>

- ① 6月の視力検査でB以下で要受診(目医者さんにいく必要がある)だったが、受診証明書(緑のカード)を提出していない人
- ② 視力低下が心配な人(希望者)

◆ 上のチェックが多かった人で目医者さんに行っていない人は受けるようにしましょう。(家の人に言って、下の申込書を出してください。)

* ①の人は必ず受けてもらいますので、申込書は出さなくていいです。

----- (きりとりせん) -----

視力の個別相談申込書

【しめきり 10月15日(火)】

年 組 児童氏名

希望理由 (

)

