

令和3年10月8日  
柏崎市立二田小学校  
No. 8

今年の秋は暑くなったり、寒くなったりと気温の変化が大きく、体調管理や服装の調整が難しい毎日です。

そんな中ですが、手洗い・マスクを継続しているからか、体調を崩すお子さんがとても少なく、元気いっぱいに過ごしています。

いろいろな行事が中止になる中でしたが、2週間後の学習発表会に向けて、子どもたちは張り切って練習をしています。

来週は雨の日が多いようですが、体調や気温に合わせて、衣服をこまめに調節して、万全の体調で学習発表会に参加できますよう、体調管理をお願いします。

先日、全校で柿の収穫を行い、二田の秋が来たなぁと感じます。ツヤツヤの大きな柿が沢山取れました。

焼酎漬けに、干し柿にと変身中です。楽しみですね



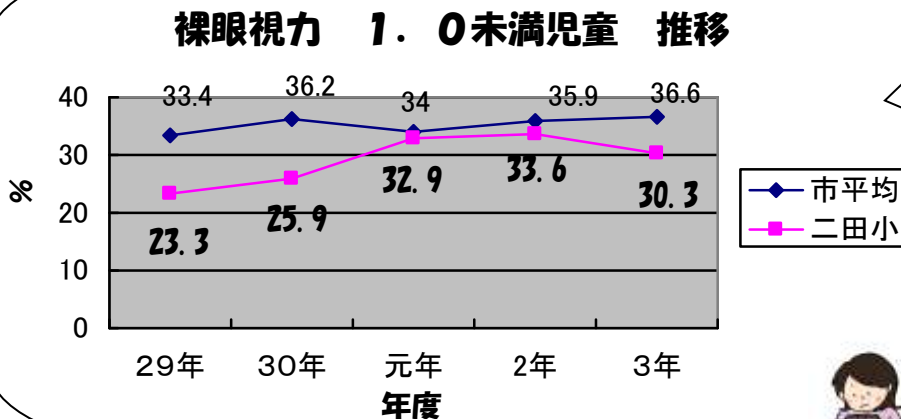
# 視力低下は疲れ目のサインです！

二田小学校ではこの5年間で視力が低下しているお子さんがぐっと増えています。

特に、今年は、4・5・6年生  
で視力が下がり始めているお子さ  
んが増えています。

成長期にある子どもの視力が下がる時はあっという間です。

ステイホームで家で過ごす時間が長くなりますが、メディアの利用方法も含め、視力が発達し、体がつくられていくこの時期を大切に過ごさせていきましょう。



A decorative horizontal border at the bottom of the page featuring a repeating pattern of solid black stars and hollow white stars.

# 視力検査のお知らせ



昨年度と比べて急激に視力が下がっているお子さんが増えてきています。  
そこで、１０月に、希望するお子さんを対象に視力検査を行います。  
日頃の様子から、『目を細めている』『姿勢が気になる』等のお子さんは、視力低下が疑われます。  
つきましては、検査を希望する方のみ下記の用紙を切り取り、**10月13日（水）まで**  
**に担任に提出**してください。準備ができ次第、順番に実施し、後日、結果をお知らせします。

10月の視力検査を希望します

年 児童氏名



小さく近い画面を見続けていると…

### スマホ老眼



スマホやゲームの画面など、近くばかりを見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピントの調節がうまくできなくなってしまう。

「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。

### 急性内斜視

小さい画面を近くで見続けることで、目が内側を向いたまま固まってしまう。ものが二重に見えてきます。



### 強度近視の若年化



強度近視になって、長い時間がたつと、眼球の後方が飛び出るように変形する可能性があります。強度近視は病的近視(失明につながることもあります)の手前の状態です。

### 体も目も 元気のポイント3っ！



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

1

睡眠

近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

2

運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

3

栄養

ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため  
家族みんなで生活リズム  
を整えましょう！



- ★画面と目を近づけすぎない
- ★20分には外を見て目を休める。
- ★学校での使用時間と家庭での使用時間が3時間を超えないようにする。



熱中症予防のための水筒持参に、長期間ご協力いただき、ありがとうございました。

今年度は感染症予防の点から、秋からも水筒を持参しても大丈夫です。ご家庭にお任せしたいと思います。

