

ほけんだより

※お子さんとともにご覧ください。

第9号

令和6年11月5日

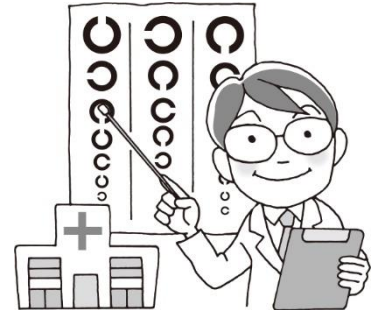
北鯖石小学校 保健室



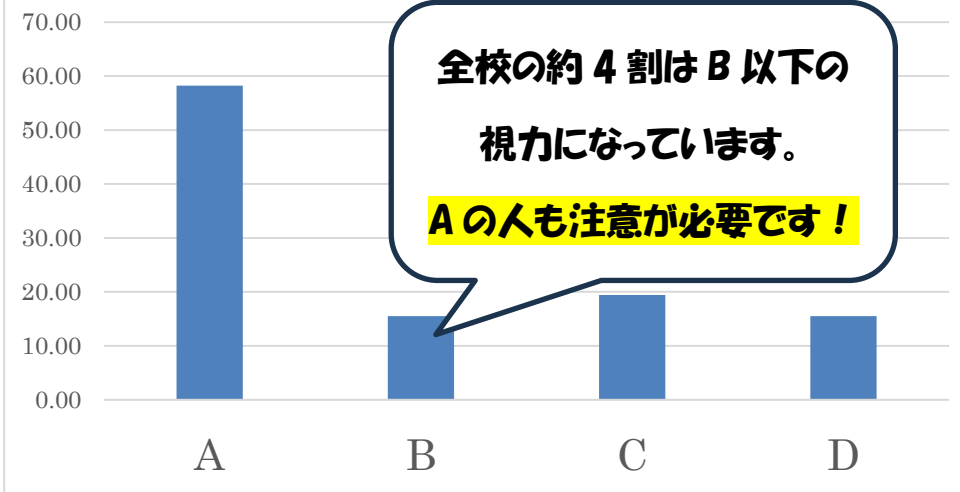
「ほけんだより」で10月の視力検査結果をお知らせします

10月21日～29日は『目の愛護週間』でした。期間中に実施した視力検査の結果をお知らせします。中身をご確認いただき、11月の欄に確認印を押して、**11月11日(月)**までに学校へ提出してください。

春の検査では問題がなかった人も、今回の検査で見えづらくなっている人もいました。また、検査をすると見えづらいが、日常生活には困り感がない人もいるようです。知らないうちに目の疲労がたまっていることも考えられるため、視力がよくなった子どもたちも、油断は禁物です。これからの生活の仕方によっては、見え方が変わってくるかもしれません。目を大切にするためにも、生活習慣を見直してみましょう。



全校視力検査結果



※このグラフは、裸眼・矯正視力含め、Aについては両目がA、どちらか片方が悪い場合は悪い視力のほうに含めてカウントした結果です。(10月31日現在)

あなたの姿勢、大丈夫？

授業のとき、読書をするとき、給食のとき、歯みがきのとき…姿勢はくずれていませんか？本やテレビやゲーム画面との距離が近いと、目が悪くなる原因になります。「あいことば」で体にも目にもよい姿勢を心がけましょう。

あいことばは ゲーピタピン！




目を大切にするためにやってほしいこと

1 近くを見る作業の時は、休みながらやる

スマホやゲームの画面に限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。

特に、下のようなことに気を付けて目を休ませるようにしましょう。

- 本と目の距離を30cm以上[※] 離す
- 左右均等な距離で読む
- 背筋をしっかりと伸ばす
- 明るいところで読む
- 20～30分に1回は遠くを見る




2 規則正しくすごそう

睡眠は目のためにも大切です。規則正しい生活をしましょう。

3 バランスの良い食事

好き嫌いせずにバランスよく食べることも大切です。

目に良いとされる食べ物は、ブロッコリー、ホウレンソウ、ニンジン、カボチャ、うなぎ、レバー等です。積極的に取りましょう。



出典：こどもの「視力低下」ガイドブック
知っておきたい、近視のこと(ロート製薬株式会社)


まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。


実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。


ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

重要!

食物アレルギー調査について

6年生には、中学校進学前の食物アレルギー調査のため、調査用紙を配付させていただきました。『わたしのけんこう』とともに連絡袋に入れて **11月11日(月)**までにご提出ください。

また、今年度アレルギー対応を実施しているお子さんについても、来年度用の『学校生活管理指導表』を個別の封筒に入れて配付させていただいています。指導表を主治医の先生に記入していただき、冬休み前の **12月23日(月)**までにご提出ください。よろしくお願いいたします。