

ほげんだより10月

2024. 10. 1
大洲小学校 保健室
No. 8
おうちの人と、
いっしょに読もう

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標



め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は

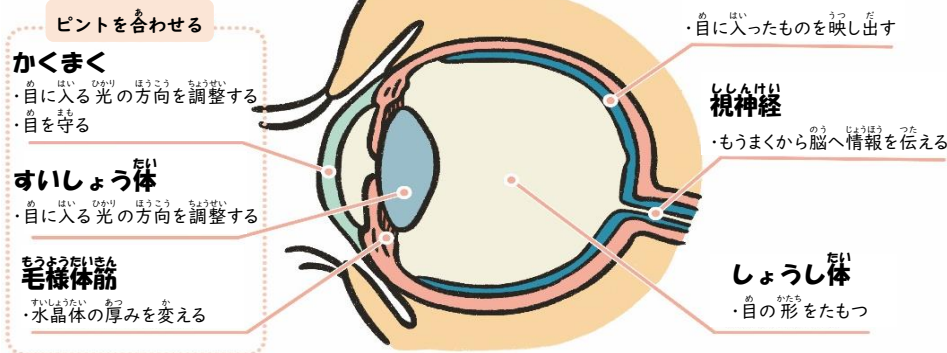


目に優しい 生活しよう

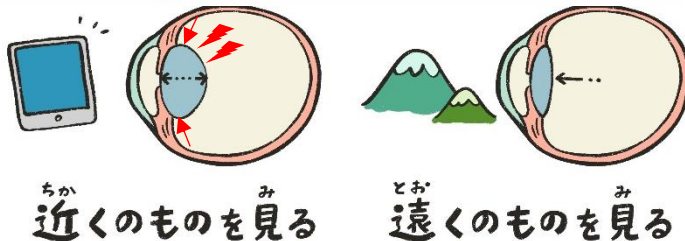
遠くが見えづらくなる「近視」の子どもが、今世界中で増えています。近視になるのは、メディアの画面を長い時間、近くで見ていることや、日光を浴びる外遊びが少なくなっていることなどが原因と言われています。

「近視」になると、大人になってからさまざまな目の病気にかかりやすくなると言われています。だから、今のうちから近視にならないように気を付けることが大切です。

目のしくみ



ちか 近くのを
み 見るとき、
め 目は緊張している



近くのものを見る時、目の「毛様体筋」でギュッと力を入れて、「すいしょうたい」の厚みを変えています。なので、ずっと近くを見ていると、目はとても緊張してつかれてしまい、「近視」につながります。特にメディア機器はブルーライトにより目がつかれやすいため、まばたきをする、1時間使ったら10分休む等、注意して使うことが大切です。

目が疲れたときは...



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

視力低下のサイン

- これ やっていませんか?
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたら視力が落ちているかもしれません。
いしゃ
お医者さんにみてもらいましょう。

R6 大洲小学校 視力検査の結果
視力B(1.0)以下の人数

20人 (全校57人 約35%)

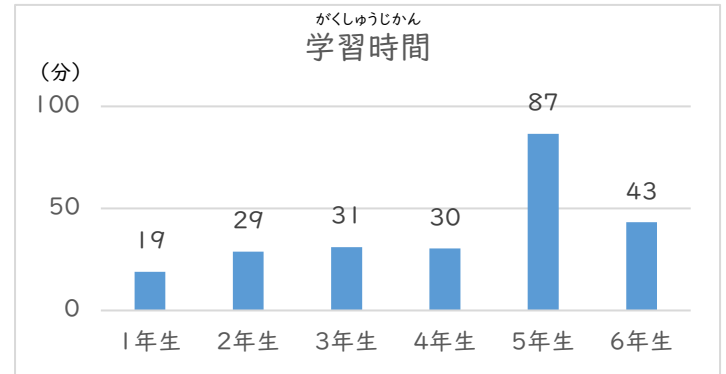
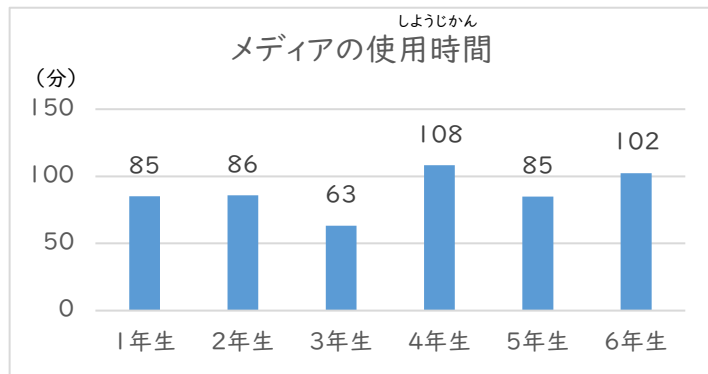
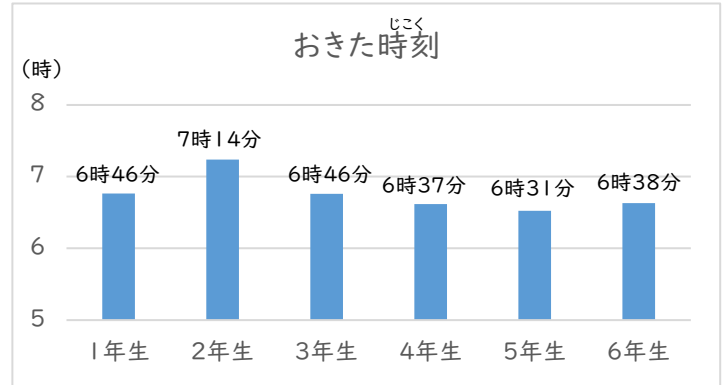
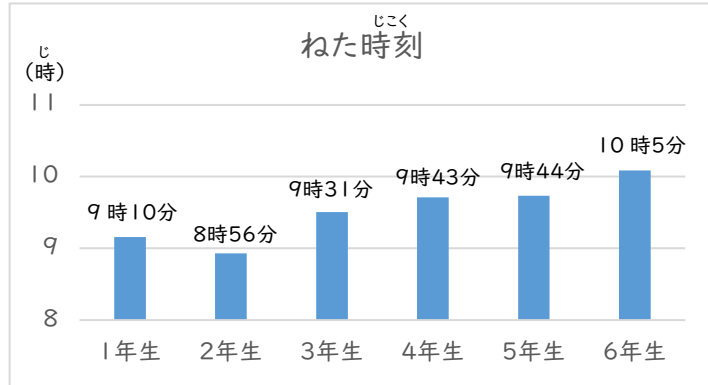
学年が上がるにつれて増えています!!

いきいきライフ週間の結果

第2回のいきいきライフ週間(9月2日～9月8日)の平均時間を学年ごとにまとめました。

ねる時刻がふだんからおそい人は、休日におそくまで眠ることで睡眠不足を補っています。習い事でいそがしい人もいますが、「早くねられる日は早くねる」、「ねる1時間前にはメディアをやめる」ことで、睡眠時間を確保できると良いです。

また、「わがやのメディアルール」を決めて守っている人は、メディアの使用時間が少なく、睡眠時間も確保できていました。



子どもたちのふりかえり

- ・お母さんのおてつだいをしました。(1年生)
- ・メディアを見ない時は絵をかくたり、パパとおいかけて遊んでみました。(2年生)
- ・習い事から帰ってきた後、ご飯を食べる時にテレビをつけないことで、メディアの時間を減らしました。(6年生)

おうちのひとから一言

- ・自分でしっかり時間の管理をしていました。私は何も注意する必要はなく、全て自分でコントロールして◎です。(3年生P)
- ・メディアに代わるものが見つけられるといいと思います。(4年生P)
- ・夏休み明けもリズムが崩れることなく生活できました!(5年生P)
- ・自分から進んで工作をしたり、弟と遊んだり、外に出たりしていましたね!(6年生P)



※ 第3回 いきいきライフ週間は1月14日(火)～1月20日(月)です!

保護者の皆様へ

* スポーツ振興センターの口座振込申込書について *

スポーツ振興センターの申請時に必要な「口座振込申込書」の様式が変わりました。9月の申請分から別紙(右)に通帳のコピーの貼付が必要となります。今後、書類をお渡しする際には新しい書式のものをお渡しますので、ご確認ください。

支店名や口座番号等の間違いにより、正しく振り込まれないトラブルが市内で複数起きているため、変更することとなりました。

ご不明な点がございましたら、養護教諭 伊藤までご連絡ください。

ご理解とご協力をお願いいたします。

別紙

通帳コピー貼付

この用紙に、通帳表紙の裏面(金融機関名・支店名・口座番号・口座名義人カタカナが記載されたもの)をコピーしてのり付けまたはホチキス止めしてください。
口座は、必ず振替用紙に記載されている名称人の口座としてください。

○やむを得ず、コピーの貼付ができない場合は、下記に記入してください。

記		内容	
金融機関名	銀行・信用金庫・信用組合	支店名	()支店・出張所
振込預金口座	預金種別	口座番号	
口座名義人	普通・当座		
※申請者名義	(カタカナで記入)	内容	災害共済給付金

○申し込み口座は振替者の口座を記入してください。
○支店名・出張所名も必ず確認し、記入してください。