

ほけんだより 10月

R3.10.25

ひのしょう 日野小ほけん室

れいかす ねんど だいごう
令和3年度 第7号

きおん 気温がぐっとひくくなりました。のどがいたい人が増えているように感じます。

たいちよう 体調をくずさないように洋服のくふうや病気のよぼうをしていきましょう。



10月のほけん目標: 目を大切にしよう

これなーんだ? (目のまわりの名前・やくわり)

保健室前のけいじです。目のまわりには、目を守るための大切なやくわりをしている部分があります。名前をかくにんしてみましょう。

②ま

やくわり: 目にあせがはいらないようにまもる

①ま

やくわり: 目がきずつかないようにまもる

④

ど

う

やくわり: 目に入る光の量をちょうせつする
(黒目のところ: 大きくなったり、小さくなったりする)

④ま

やくわり: 目にごみが入らないようにまもる



ほけんしつ まえ
こたえは保健室の前でたしかめてね!

○夜の暗い場所でのメディアはなぜだめなの?

→目に光(ブルーライトなど)がはいりすぎてしまうから。

(夜は、暗いから「ど〇〇う」が大きくなっているよ…)



視力 (A・B・C・D) ってどのくらい見えているの？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7～0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3～0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B・C・D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



○日野小学校ではB・C・Dの人が、

2つの学年をあわせた人数くらいいます…



保護者の方へ

【目の健康について】

10月10日が目の愛護デーということで、10月の保健目標を「目を大切にしよう」と設定しております。1人1台にタブレット端末（クロムブック）が配当となり、学習も含めメディアにふれる時間が多くなったと思います。社会の状況をふまえても、メディア機器の使用は必要不可欠ですが、その中で目の健康についても考えておく必要があります。

視力が1.0以下の子ども達が全国的に増加しており、本校も全校の統計と同じくらいの4割弱の児童が視力1.0未満である現状です。そのため、改めて**ご家庭でメディア使用時のルール**（目の健康も含む）の設定をお願いいたします。

【臨時歯科検診を実施します】

26日・28日に臨時歯科検診を実施いたします。事前の保健調査の提出ありがとうございました。気になられている点等は歯科校医の先生にお伝えして、結果をお渡しいたします。スマイルカードで朝のはみがきが定着していない子もちらほらいます。検診日朝のはみがきの実施を確実にお願いいたします。

○所見なし…歯科保健調査に、結果を記入。

●所見あり…歯科保健調査 + お知らせ用紙(ピンク)

【季節の変わり目の体調管理を…】

朝夕と冷え込む日が増えてきました。健康観察でも「のどの痛み」を訴えている子が多くみられてきているように思います。寒いときに着ることのできる上着や、汗が体表につき体の冷えを防ぐため、保温のための肌着等について、衣替え等の際に話題にあげていただければ幸いです。

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ とくどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める

