



# 10月のほけんだより

10月号  
宮里小保健室

## 保護者向け

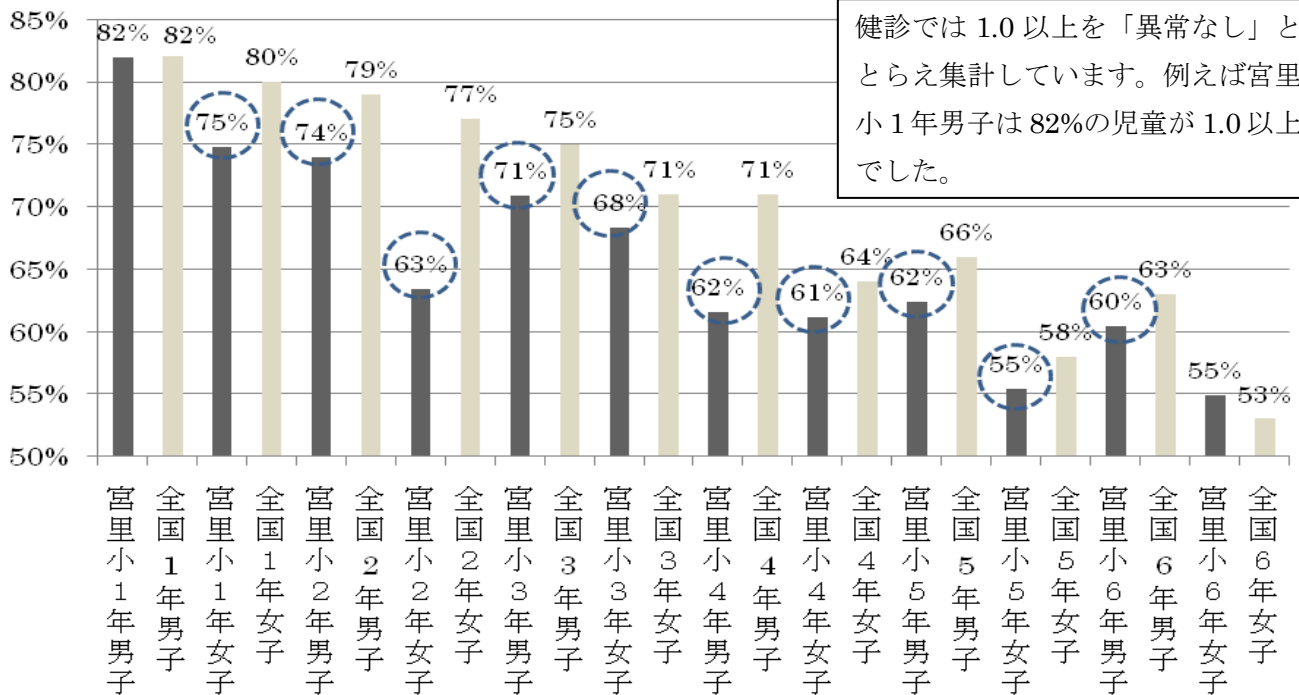
## 保健目標【目を大切にしよう】

朝晩、少しずつ涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩す児童も増えてきています。38.0 度の発熱、吐き気や腹痛などが目立ちます。またこの時期ぜんそくやアトピー、鼻炎などアレルギーを持った児童が悪化する傾向にありますので、早めの予防をお願いします。

### 10月10日は目の愛護デー

小学生の視力は、年々悪くなってきています。その原因は様々ですが 主にテレビやパソコン、ゲームなど、近くのものを見続ける生活が多くなったことがあげられます。

視力1.0以上の割合を全国平均と比較してみました



健診では 1.0 以上を「異常なし」ととらえ集計しています。例えば宮里小 1 年男子は 82% の児童が 1.0 以上でした。

今年の視力検査の結果、1.0 以上の児童の割合が、ほとんどの学年で全国に比べ低くなっています。(1 年男子・6 年女子以外)。

健康診断では、1.0 以下の児童に治療勧告の用紙を封筒で配布しました。大きな病気が隠れていないかというスクリーニングの為でもあります。他にも心配になるのは、安全面・学習面・生活面です。

人は 80% 近く目から情報を得ています。残り 20% は聴覚・触覚・味覚・臭覚です。

80% の情報元が目ですから、見えにくさは児童の能力を伸ばす障害になります。

そこで以下の内容のご協力をお願いします。

- ① 視力低下がある児童は受診をしましょう(黒板などが見えにくいと感じている児童も)
- ② テレビやゲームは 30 分以上近い距離から見せない(時間を決める・休憩をはさむ)
- ③ 日頃から良い姿勢に保ちましょう(裏面参照)

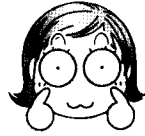


# 10月のほけんだより

宮里小  
保健室  
10月号



## 目をたいせつにしよう



目は、いろいろな様子をみなさんの脳につたえる大切なところ  
です。

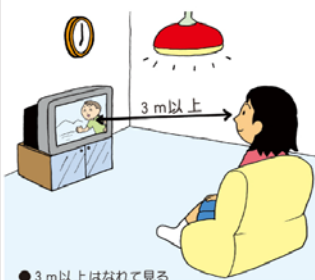
でも宮里小学校のお友だちの中には、1時間や2時間もテレビやゲームを続けてやっている人がいます。近いところをずっとみていると

《はっきり見えていた目》 → 《ぼやけた目》



目がつかれて、ピントがあわせにくくなります。

### テレビを見るときは



- 3m以上はなれて見る
- 明るい部屋で見る
- 正しいせいで見る（ねころがっていない）
- 時間を決めて、休憩をしながら見る

### ゲームをするときは



- できるだけ画面から離れてする
- ゲームは1日に40分まで

### 読書をするときは



- 照明は明るすぎず、暗すぎず
- 目と本の距離は30cmくらいは必ず

また、姿勢が悪くなると目と本の距離が近くなり、疲れてきます。

みなさんの姿勢はどうですか？



かみの毛で目をかくしてない？



すいみんはたっぷりとってる？

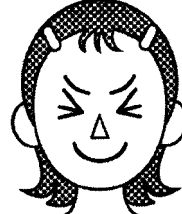


すききらいはない？

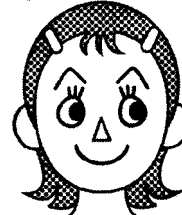
## 目の体操で疲れ目もリフレッシュ！

顔は動かさないようにして、①～⑧を数回くりかえしてみよう。

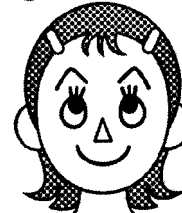
① ぎゅっと閉じる



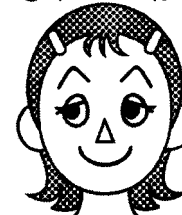
③ 左を見る



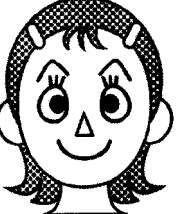
⑤ 上を見る



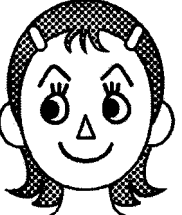
⑦ ゆっくり右回り



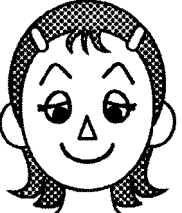
② ぱっと開く



④ 右を見る



⑥ 下を見る



⑧ ゆっくり左回り

