

10月に入り、昼間も涼しい日が増えて、秋らしくなってきました。急な気温の変化で、体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて、上着で体温調節ができるようにしましょう。

先日、あんしんメールでもお知らせしましたが、現在、志貴野中学校区でインフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行しています。朝から、体調がすぐれない場合には、無理に登校せず、病院での受診やご自宅での療養をお願いします。また、感染が分かった場合には、早めに学校にご連絡ください。



10月の保健目標

視力低下を予防しよう



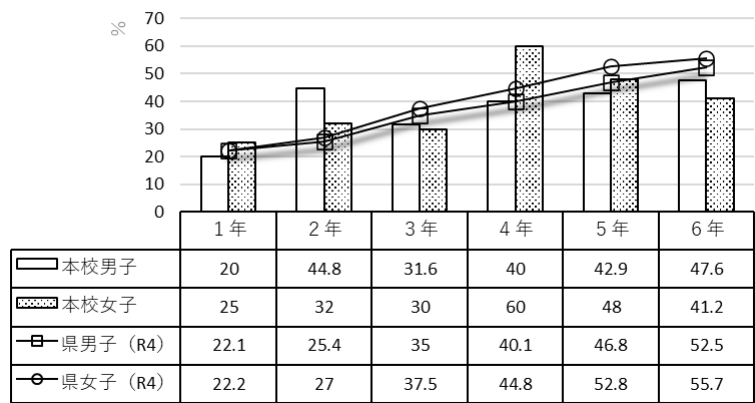
目にやさしい生活をしていますか？

9月に視力検査を行いました。1学期に専門医で受診していないお子さんや、視力が下がったお子さんにのみ、「視力相談カード」を配付しました。

6月に行った「とやまゲンキッズ作戦」では、1日のテレビ、ゲーム、インターネットの時間が3時間以上と答えている児童が、4～6年生で20%以上もいました。

目の疲れや視力低下を防ぐためにも、メディアの視聴時間を見直し、日頃からこまめに休憩をとるようにしましょう。

学年別男女別裸眼視力1.0未満の児童の割合（9月）



子供たちに、目のしくみや、目とメディア機器との距離について考えてもらおうと、保健室前に掲示物を作成しました。大きな目玉の掲示物に、興味津々の子供たち。

「僕がタブレットを使うときは、このくらいの距離で見ているよ」「スマートフォンはこのくらいかな」と、家庭での様子を話し合っていました。スマートフォンやタブレットを使うときは、30～50センチメートルほど、目から離すとよいことを伝えると、30センチメートルの紐でその距離を体感していました。【右写真：タブレットからの目の距離を実体験する子供】



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消
4つのケア

<p>まばたき 意識してまばたきをし、目の表面を潤そう。</p>	<p>遠くを見る 遠くを見て、目をリラックスさせよう。</p>	<p>あたためる 血流を良くして、目の周りの筋肉を柔らかくしよう。</p>	<p>眼球ストレッチ 眼球を上下、左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。</p>
---------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------



10月の保健行事

19日(木) 歯みがき指導 … 5年

※溝口学校歯科医さんより指導していただきます。

27日(金) 就学時健康診断 … 令和6年度就学児童