

ほけんだより 10月

No.7

令和5年 10月6日
桐生市立川内小学校
保健室

朝夕が涼しかったり、夕暮れが早くなったり、ようやく秋の気配を感じるようになりました。今年の9月は本当に厳しい暑さでした。涼しくなってきたので、運動会の練習もたくさんできますね。熱中症にならないよう、朝ごはんをしっかり食べてきてください。水筒を持参し、水分補給も忘れずに。おうちの方には準備をよろしくお願ひします。



め **目にやさしい生活が** せいかつ
できているかな？
～あてはまるものに○をつけよう！～

1

前髪は目にかからないようにしている

2

勉強や読書はよい姿勢を心がけている

3

適度な明るさで勉強している

4

ゲームやスマホは時間を決めている

5

すいみんは十分に取っている

6

バランスのとれた食事を取っている

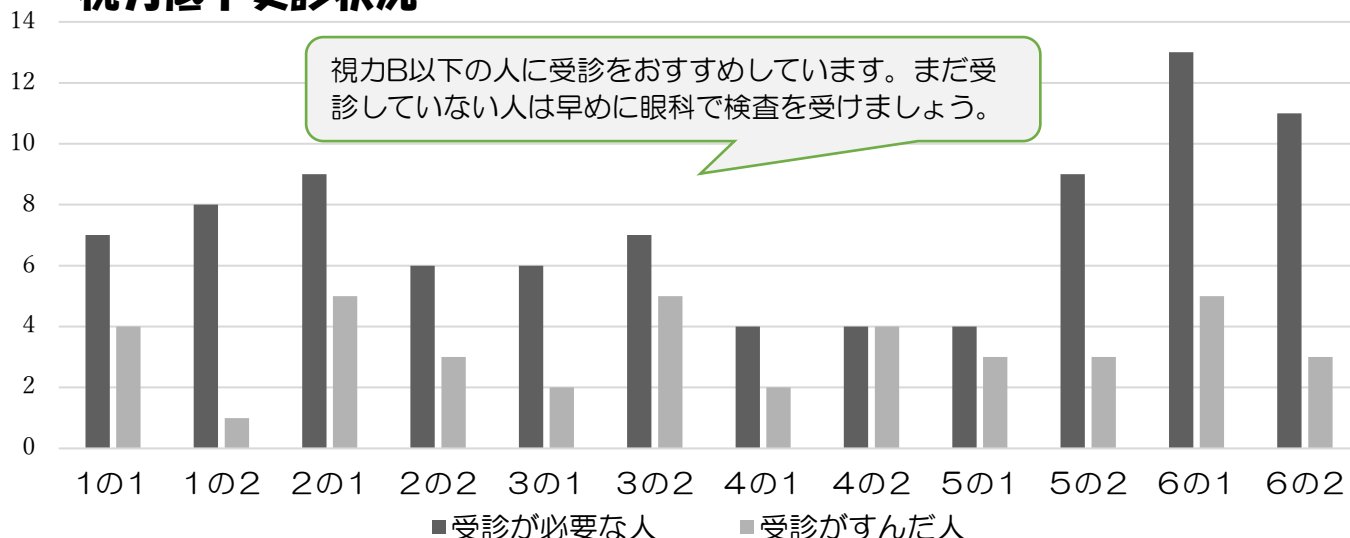
○が5～6個の人・・・
目にやさしい生活ができています。これからも続けましょう。

○が3～4個の人・・・
まずまずできています。できていないところはできるようにしよう。

○が0～2個の人・・・
目が助けを求めています。今すぐ生活を見直しましょう。

★受診報告は再発行できます。必要な場合はお知らせください。

視力低下受診状況

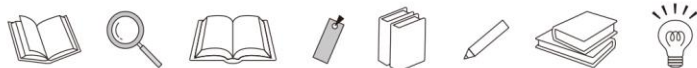


～保護者の方へ～ 知っておきたい近視の知識 文部科学省ホームページより

①近視が進行するとなぜ悪いの？

近視は、眼鏡などで矯正すると視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々な疫学的データから、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。(強度近視の場合、緑内障⇒3倍 網膜剥離⇒13倍 など) 子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが重要です。

②近視を防ぐための生活習慣は？



外で過ごす時間を増やしましょう！

日中に屋外で過ごす時間が多い子どもは近視を発症しにくく、近視の進行も少ないことや、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすの良いことがわかっています。これは木陰や日陰、曇りの日でも効果があります。無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れましょう。

近いところを見る作業では注意しましょう！

近いところを見る時間が増えると近視になりやすくなるということがわかっています。読書やタブレット使用時にはつぎのことに気をつけましょう。

- 画面から30cm以上目を離す。
- 30分に1回は20秒以上目を休める
- 使用する機器の明るさを適切に調節する。



すくすくウィークをふり返って

○子ども ◇保護者

- テーブルふきなど、おてつたいをがんばった。(1年生)
- いつもダラダラしていたので、すくすくウィークがおわっても時間を守って生活したいです。(3年生)
- 自分の生活を見直すことができた。今回達成できなかったことを、次からできるようにしたい。(6年生)
- ◇すくすくウィークのおかげで、できたことが多かった。お米のとぎ方を教えられてよかったです。
- ◇寝る前の読み聞かせで親子の交流が深まりました。これからも続けていきたいです。
- ◇自分で時計を見て、ゲームをやったり、読書をしていて成長を感じました。引き続き頑張りたいです。