

# ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校  
令和元年 10 月 23 日  
(第 6 号)

朝晩の寒さを感じる気節となりました。  
日中との寒暖の差が大きいため、体調を崩して欠席する子供が増えています。汗の始末や衣服の調整、十分な睡眠、栄養たっぷりの食事等、お子さんが元気に過ごすことができるよう、保護者の皆様のご協力をお願いします。



## 保健関係行事予定

### <学校医との協力授業について>

10 月 24 日 (木) 4 年協力授業「目によい生活の仕方」狩野先生(5 限—13:50~14:35)

11 月 1 日 (金) 6 年協力授業「歯と歯肉の健康づくり」越田先生(5 限—13:25~14:10)

※ 学校医の狩野先生からは、目によい生活の仕方や目の病気の予防方法等について、越田先生からは、歯や歯肉の大切さや守る方法等について、専門的な内容を分かりやすく指導していただきます。保護者の皆様にもぜひ参観していただき、家庭での健康づくりに役立てていただければ幸いです。

たくさんの方の参加をお待ちしています。(場所…サンサンルーム)

## 2 年生は協力授業で目の大切さを学びました … 9 月 10 日 (火)

### 狩野先生の授業より (2 年:だいじな目をまもろう)

#### <子供の感想>

#### 5つの約束を守ってきれいな目になろう

- 1 ゆっくりとねむろう
- 2 毎日、運動しよう
- 3 何でも楽しく食べよう (給食が大切)
- 4 正しい姿勢で、勉強しよう
- 5 ゲームを 30 分したら、15 分休もう

- ・毎日運動をしていないので、頑張りたいです。野菜をあまり食べないので、食べるようにします。
- ・好き嫌いをなくさないと目が悪くなるので、頑張りたいです。
- ・スマホやゲームをたくさんしていたけれど、目を大切にするために、30分したら15分休むよう気を付けていきたいです。
- ・家でテレビを見ると、寝ころんでいたの、座って見たいです。

#### <保護者の感想>

- ・協力授業に参加し、栄養面での大切さに気付かされました。本人も目の大切さと食事との関係性を理解し、苦手なものを食べようと、やる気になってくれてうれしく思いました。
- ・目について学び、家庭で食事に関して少し工夫していきたいと思いました。また、規則正しい生活が目にも大切なことを再認識しました。
- ・目のお話を聞き、睡眠、栄養共にとても大切だと改めて思いました。
- ・最近、子供の視力が落ちてきたので、本日、教えていただいたことを実践していきたいと思います。



## 9 月の低視力者(裸眼視力 1.0 未満)の割合 — 4 月との比較 —

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	計
4 月	25.0%	17.1%	26.7%	35.1%	46.7%	52.0%	34.6%
9 月	33.3%	32.6%	26.7%	40.5%	46.7%	52.0%	38.9%

\* 9 月は、1、2、4 年に低視力者が増えています。夏休み中の生活が影響していると考えられます。休日は、テレビやゲームの時間を減らすなど、目にやさしい生活を心がけ、視力低下を防ぎましょう。

## 視力低下の兆候 (気になる見方・気になる症状をチェック)

次のような症状がみられる場合は、生活を見直し、目にやさしい生活を心がけるとともに、視力検査や眼科への受診をお勧めします。

- ★ 物を近付けて見る
- ★ 黒板の文字が見にくい
- ★ ものがぼやけて見える
- ★ 目を細めて物を見る
- ★ 目が充血している
- ★ 目が乾きやすい
- ★ 顔を傾けて見る
- ★ 目の奥が痛む

## 目を大切にしよう <目は、生活の仕方に気を付けないと疲れてしまいます。>

近視の原因は、遺伝や生活環境にあるといわれます。最近では、勉強の他、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ、漫画等の文字や画像を近くで見続ける行動が、子供の生活環境の中でも急増し、目に大きな負担をかけています。また、寝る時刻が遅くなるにつれ、目への負担はさらに大きくなり、視力の回復の妨げになります。

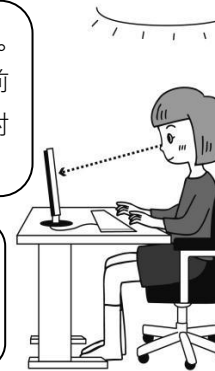
近視による視力低下を防ぐためには、目に負担がかからない生活を心がけることがとても大切です。

\* お子さんと一緒に目を守る方法について、話し合ってみましょう。

### <目のために気を付けること>

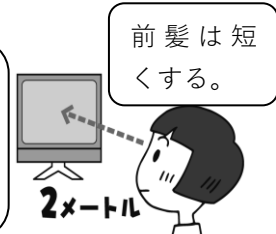
室内は明るすぎず、暗すぎず。机の上の照明は、左ななめ前方におく。(左ききの人は反対側)

本から目を 30~40cmほど離す。パソコンからは、50cm以上離す。



テレビは、1 時間以上続けて見ない。30 分で 15 分休み、遠くを見るなど、目を休める。

姿勢を正し、首と背中をまっすぐにする。



前髪は短くする。

2メートル

テレビから 2m 以上離れ、寝ころんで見ない。画面は目より少し低い位置がよい。

### <「目の体操」を毎日の生活に取り入れましょう>

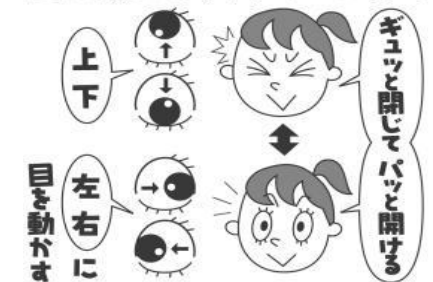
テレビやゲーム、学習や読書の後に、目の疲れをとる習慣を付けましょう。

目の体操の例を紹介します。好きな歌に合わせて行いましょう

- 1 こめかみのマッサージ
- 2 目玉の体操 (上下、左右、右回し・左回し、開閉)
- 3 首の体操 (前後、左右、右回し・左回し)
- 4 肩回し (前回し、後ろ回し)
- 5 望遠訓練 (遠くと近くを交互に見る)
- 6 2 から 5 を繰り返す

\* 首から上の血液のめぐりをよくすることが大切です。

### 目が疲れたら、やってみよう



**お願い** インフルエンザにかかった場合は、すぐに学校へ連絡してください。手続きの用紙をお渡しします。(従来の登校許可証明書は使いません。) 詳しくは次号に掲載します。