

ほけんだより 10月

おうちの人とよんでね。

令和5年9月25日
高浜市立高取小学校
保健室

10月10日は「目の愛護デー」です。2021年に行った全国の子どもの視力調査の結果によると、小学生の約3人に1人が視力1.0未満だそうです。高取っ子の中にも、視力検査をするたびに視力が下がっている人がたくさんいます。目を大切にするために、普段の生活を気をつけましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

視力が悪くなるのはどうして？

子どもの視力が悪くなる原因にはこんなものがあります。

- 1 ゲームやスマホの画面や読書など、近くを見る時間が長いこと
- 2 外遊びの時間が短いこと
→日光に当たる外遊びの時間が少ない子どもは、外遊びが多い子と比べると、視力が悪くなると考えられているようです。



視力が悪くなるのを防ぐために

<p>目と画面や本を 30cm以上離す</p>	<p>外で体を動かす</p>	<p>部屋の明るさを調節する</p>
<p>背中をのばしてよい姿勢をすれば、自然と距離をとることができます。意識してみましよう。</p>	<p>直射日光に当たる必要はなく、日陰で過ごしても大丈夫です。</p>	<p>部屋は明るすぎたり暗すぎたりすると、目の負担が大きくなってしまいます。</p>

ただ しせい せいかつ 正しい姿勢で生活しよう

すわ かた
こんな座り方していませんか？



ただ すわ かた
正しい座り方

あいことば
合言葉は「ゲー・ペタ・ピン」

ピン
せなか
背中は「ピン」っとのぼす

ペタ
あし ゆか
足は床に「ペタ」っとつける



ゲー
つくえ あいだ せなか
おなかと机の間と、背中和
いすの間にゲーをひとつずつ



保護者の方へ

秋の視力検査について

秋の視力検査の対象者についてお知らせします。

- (1) 1回目(4月)の視力検査で「受診のすすめ」を受け取り、まだ医療機関を受診していない人
- (2) 希望者

(1)に該当せず、秋の視力検査を希望する場合は、10月6日(金)までに連絡帳で担任にお知らせください。
秋の視力検査結果は9月に実施した身体測定の結果と一緒に11月に結果を配布する予定です。

3年生以上の保護者の方へ

お子さんの生活習慣についてのアンケートのお願い

9月14日(木)からの第2回生活リズム週間のご協力ありがとうございました。取組を行い、最近のおうちでのお子さんの生活習慣について、「すぐー」にてアンケートを実施します。期限が10月6日(金)までとなりますので、それまでに回答してください。ご協力よろしく申し上げます。