

SMILE



ほけんだより
すまいる No.1 1

令和4年9月30日(金)
賀茂小学校 保健室

10月の保健目標 め たいせつ 目を大切にしよう

新型コロナウイルスの流行で「マスク生活」が常になりましたね。

でも、目はしっかり出ています。笑っている目、おこっている目、かなしそうな目・・・など、みなさんの気持ちを表してくれます。「目は口ほどにものをいう」「目は心のまど」とみなさんの心を表現する言葉もあります。「目は知識の窓」とも言われ、知識・情報のほとんどが目からはってきます。

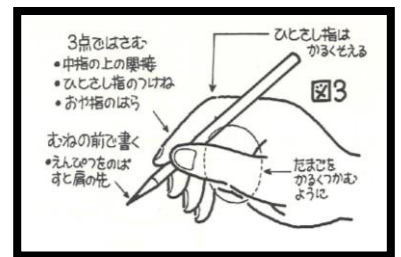
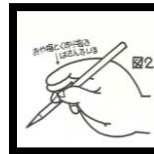
目は、見えた物を目の奥に映します。そして、物の形を見分けたり、色の区別・明るさや暗さを知ったりするととても大切な働きをしています。

め たいせつ 「目を大切にする」ポイント

◎ すききらいをしないで何でも食べる : 目の健康なのに・・・？
目は体の一部です。バランスのよい栄養が必要です

◎ 外で運動する

◎ 長時間、続けて読書など目に近いところでの作業に気をつける
本と目の間を30cmほどはなす



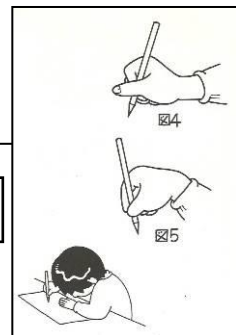
◎ えんぴつは、こいめのものを使う

◎ 話を聞くときの姿勢や、えんぴつの持ち方に注意する : 図1・2・3を参考に！

◎ 規則正しい生活をする : 9月の「めざせ100点」のようすは、
次回の保健だよりで報告します

◎ 机、椅子は自分の体にあったものを使う

こんなもち方・姿勢は ×



今年から「定期外視力検査」を 実施することになりました



ICT機器がみなさんの生活に密接にかかわるような時代になってきました。そんな中、タブレット端末などを長時間利用することによる健康への影響が不安視されています。

賀茂小学校では、2学期の発育測定にあわせて実施しました。結果は、「ぐんぐん伸びろ賀茂っ子!!!」でお知らせしました。

【定期外(9月)のようす】 ※ 4月はA(1.0)が見えていたが、今回見にくくなっていた人

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
定期外の結果	0人	1人	3人	1人	0人	1人

極端に視力がさがっている人はいませんでした。「目を大切にするポイント」を実践し、これからも目の健康を守っていきましょう。

チャレンジメディアウィークを通して習慣づけをしている3つの項目も、目の健康を守るために大切なことです。

- 自分で決めたメディア使用の時間を守ります。
- 電子メディアを使うときは、おうちの人がいるところで使用します。
- 寝る1時間前には電子メディアにふれるのをやめます。もちろん、寝る部屋に電子メディアを持ち込みません。



また、保健だよりと一緒に配付した「ガイドブック」を活用して、目について学び、大切にする気持ちがもてるようになるとうれしいです。

児童用



保護者用

