

ほけんだより10月

令和3年10月

箕田小 保健室発行

No.6

保護者の皆さんはご存じでしょうか。10月10日は、「目の愛護デー」です。

10月、箕田小では春の視力検査結果を再確認し、必要な児童に再検査を行います。

箕田小ではハンカチを身につかせ、手洗いと換気で、感染症の拡大を防ぎます。ご協力ください。

ハンカチはポケットに



ある日のハンカチ調べ
ハンカチは手洗いの必需品です。

10月の ほけん目標

目を たいせつにしよう

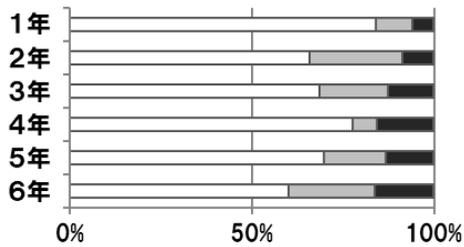
*10月10日は目の愛護デーです。



お知らせ と おねがい

春の視力検査結果

□A (1.0以上) □BCD (1.0未満) ■メガネ使用



秋の視力検査週間



10月8日(金)~14日(木) 再検査対象者・1~6年生希望者

期間中、保健室に視力計の用意をします。休み時間に「視力検査に来ました。」と声をかけてもらえれば、検査を行います。ご家庭でも話題にして、目の健康を考える機会としてください。

なお、再検査対象者(眼科受診未報告の児童)には、日程と結果を個別にお知らせします。

学校保健委員会 (職員のみ) 特集

9/24 (金) 開催

テーマ ~健康に使いこなそう ICT端末1人1台の時代へ~

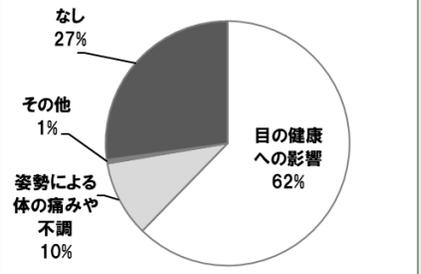
ご存じですか?
「バイオレットライト」で
近視の予防

バイオレットライトとは…

太陽光に含まれる光の種類。国内外の研究により、1日2時間程度「バイオレットライト」を浴びる(視覚に取り入れる)ことで、近視リスクが低下することがわかりました。このメカニズムは、小学生段階までの低年齢で有効とされています。

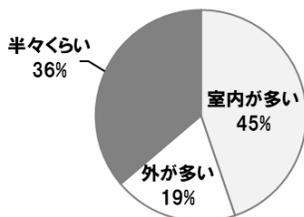
保護者アンケートから

学校でのパソコン学習
健康面の気がかり



一番の気がかりは「目の健康への影響」でした。「ストレートネック」への心配の声もありました。

休み時間を過ごす場所(3・4年生)



箕田小の休み時間…室内派が多い傾向

日本眼科医会によると、感染症による自粛生活で、パソコンなどの画面と向き合う時間は小中学生で7割増加した一方、屋外活動は大幅に減少したそうです。近業(読書やゲーム、パソコンなど)時間が長く、屋外での活動が短い子は、そうでない子と比べて、近視発症リスクが2.6倍という研究結果があります。箕田小でもICT教育が進み、学習後に頭痛や首痛を訴える児童もいます。また、休み時間も、パソコン画面を見続けている様子が見られます。

① 2時やすみ ひるやすみ どちらか1回は そとに出よう

きょう(きのう)、外に出た人は0をつけましょう。

2時やすみ … ()
ひるやすみ … ()

あめ雨がふっていない日は、どちらか1回は外に出よう。

② おぼえよう パソコンたいそう

目をとじる ⇒ くびまわし2回



ゆっくり左右に

パソコン学習の途中やパソコンをとじる時に、たいそうしよう。

箕田小では、外遊びの奨励、疲れ目などのリカバリー活動を取り入れます。

家庭生活でも「外での活動」や「パソコンたいそう」を取り入れましょう

*パソコンたいそうは、学校医・学校眼科医に確認のうえ、職員で考えて作成しました。