

ほけんだより



10月号

令和6年10月10日発行
長沼小学校保健室



10月の保健目標：目を大切にしよう

安全目標：決まりを守って廊下や道路を正しく歩こう

10月10日

10
月
10
日



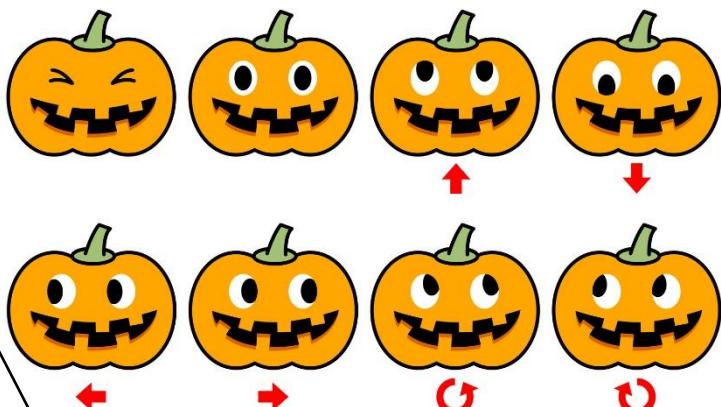
朝と夕方は急に肌寒くなってきましたね。
でも、学校に到着すると、日中は照って暑い…
ということもあります。服装を調節する練習にも
なる時期です。上手に重ね着をして登校すること
をおすすめします★

★10月10日は目の愛護デーです★

『10』を横にすると、『まゆ毛と目』のように見えることがきっかけです。ヒトは、8割から9割の情報を目から得ています。そして、目は起きている間ずっと働き続けています。毎日これだけ働いてくれている目をたまには休ませてあげましょう。

★目の周りの筋肉のストレッチを紹介します★

長時間パソコン等の画面を使った作業を行うと、自然とまばたきの回数が減り「目が乾く」「目の奥が重くなる」といった症状が出てきます。さらには目の疲れから「肩がこる」「首や肩・腕が痛む」など様々な症状が出ることも。画面を使った作業をするときは、1時間ごとに10~15分の休憩をとり、目を休ませてあげましょう。疲れ目の改善やリフレッシュには、目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的です。



今回はハロウィンバージョンです★

GIGAスクール構想によって、学校ではお子さん一人に一台のデジタル端末が設置されました。便利さや学習効率の向上が手に入った一方で、子どもたちの大切な「目の健康」を守るルールが欠かせなくなっています。

日本眼科医会と文部科学省からは「子どもの目の健康を守るために」以下の2つのポイントが示されています。
参考にしてください。

☆ポイント☆

- ① 日陰でも良いので、太陽光のもと1日2時間程度過ごすと近視の進行抑制に効果がある。
- ② 30分画面を見たら1回は20秒以上遠くを見て目を休める。



〈2学期の視力検査と色覚検査について〉

視力検査は9月24日～10月4日にかけて、全員に実施しました。

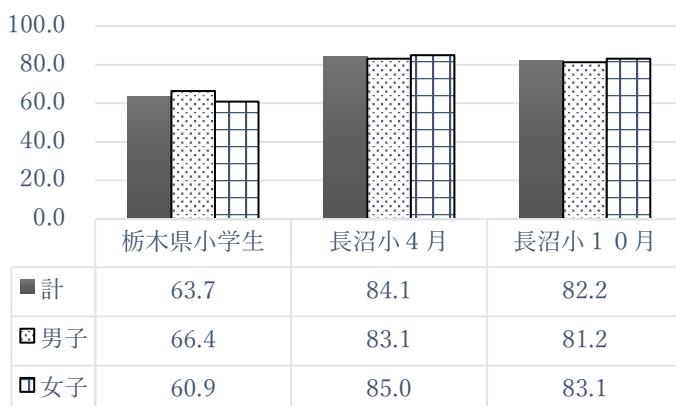
色覚検査については、入学してからまだ色覚検査を実施していない保護者にのみ、申込用紙をお渡しし、希望者にのみ実施しました。

それぞれの結果は、受診の必要があるお子さんにのみ配布しましたので、御確認ください。

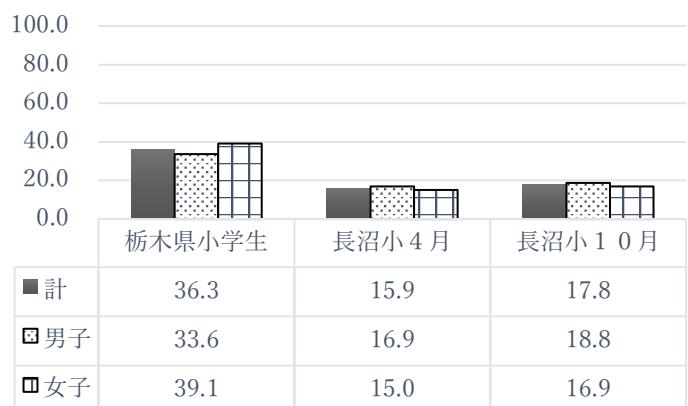
通知を受け取りましたら、早めの受診をよろしくお願ひいたします。

～10月の視力検査結果（県平均・4月との比較）～ ※県平均は令和4年度の数値です。

裸眼視力1.0
(A) の割合%



裸眼視力1.0未満
(B・C・D) の割合%



栃木県小学生の裸眼視力1.0(A)の児童の割合と比較すると、長沼小学校は視力が低下してきている児童の割合は少ないようです。男女の差もそれほどありませんでした。

4月と10月を比べても、大きく結果は変わっていないようです。

子どもの近視の増加が叫ばれる時代に、裸眼視力Aの児童の割合が多いことは長沼小の良いところの一つでもあります。学校でも積極的に視力低下を予防する指導や取組を取り入れていきたいと思います。



世界で、5歳の誕生日を迎える前に命を終える子どもたちは年間590万人。

その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事… それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかる命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができたら、年間100万もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

毎日の手洗いを大切にしていきましょう。

～日本ユニセフのメッセージから抜粋～