

けんこうでつよい子

おのりの秋です。春にまかれた種が、お米になり、
おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年に
なったころの自分とくらべると、「たくさん成長した
な〜」と感じるのではありませんか。心にも
からだにも いっぱい栄養をあげてくださいね。



まもろう大切な目

近視がふえています。理由としては、昔に
くらべ外であそんで日光をあびる機会が
へったことや、タブレットやスマホ、ゲームなど
を手で見る機会がふえ
たことが、言われて
います。みなさんは、
ふだんから、目にやさ
しい生活していますか？

眼科校医の金子先生より
「よくみえる？」という近視や
目の健康についておはなし
をします。(10月11日) この機会
に一緒に目の
健康につい
て考えてみ
ましょう。



保護者の方へ

最近公表された文科省「令和3年度学校保健統計調査」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、小学校1年生で約4人に1人、3年生で約3人に1人、6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。子供たちの視力低下は近年課題となっていて、コロナ禍による生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で学校や家庭でPCやタブレット、スマホといったICT機器を使用する機会も増えています。そこで、子供たちにはスキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含め、こうした機器の使い方も知ってもらいたいと考え、眼科校医の金子博行先生にご協力いただき、子供たちにむけてお話しをしていただく予定です。別に配布しました「1人1台端末の時代 ご家庭で気を付けていただきたいこと」をご覧になり、ご家庭でも話題にしていただけたら幸いです。

10月号

令和4年 10月3日
杉並区立高井戸第三小学校
保健室



月のほけんもくひょう

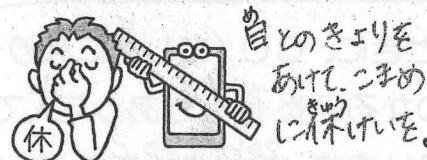
目を大切にしよう。

疲れ目

にさようなら



「目がかすむ」「しよほしよぼする」「目がかわいたかんじがする」... こんな症状があったら、疲れ目かもしれません。ほうっておくと、首・かたのこりやイライラなど、からだ全体に不調が広がってしまうことも。タブレットやゲームを長い時間見続けたり、夜おそくまでやって、すいみん時間が足りないと、目のつかれがとれないので注意しましょう。



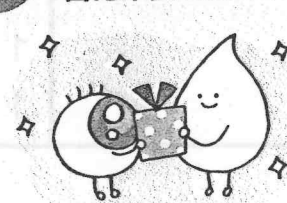
1 目を掃除する



2 目をまもる



3 目に栄養を届ける



リラックスモードに

こうなっている時、涙を流すことで、おちつかせてくれるはたらきがある。



ストレスを体の外に

涙はストレスと一緒に体の外に出してくれるので、心がスッキリする。

