

# 10月のほけんだより

令和4年9月30日  
赤塚小学校  
保健室  
No.6

実りの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜や果物も育ちました。皆さんも、新しい学年になったころの自分と比べると、「たくさん成長したな」と感じるのではないのでしょうか？心にもからだにも、いっぱい栄養をあげてください。



## 10月10日は 目の愛護デー 目にやさしい生活はどっち？

### <前がみはどうなっている？>



短く切る・ピンでとめる



目にかかっている

### <本を読むときは？>



明るいところで読む



暗いところで読む

### <ゲームやスマホを使うときは？>



時間を決めて目を休める



長い時間続ける

### <夜の過ごしかたは？>



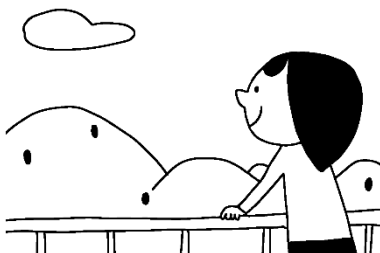
早めにて十分な睡眠



遅くまで夜ふかし

## 目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、近くを見たら、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが大切です。また、2時間以上の屋外活動が近視のすすみをおさえると言われています。



近くを見た後は、遠くを見て目を休めよう



外で2時間以上活動して、近視のすすみをおさえよう

## 保護者の方へ

### ○近視啓発動画 【進む近視をなんとかしよう大作戦】（日本眼科医会）

子供たちが今やデジタル端末を日常的に活用し、今後もさらにタブレット等を見る時間が増えることが予想されます。そうすると、心配なのは目の健康です。なかでも小学校低学年に近視の発症、進行が懸念されています。そこで、日本眼科医会が公開している「子どもの目・啓発コンテンツ」から【近視啓発動画 進む近視をなんとかしよう大作戦】を紹介します。近視マンが登場する動画や、啓発用ポスターが公開されています。以下のURLをクリックしてお子様と一緒に、ぜひご覧ください。

#### 【近視啓発動画 進む近視をなんとかしよう大作戦】（日本眼科医会）

[https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post\\_132.html](https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html)

学校でもタブレットの使い方については、繰り返し指導していきます。ご家庭でも話題にしてくださいありがとうございます。

※参考

<https://www.gankaikai.or.jp/index.html>（日本眼科医会ホームページ）

### ○視力検査について

10月に、4月の視力検査でB以下だった児童（眼科で受診し異常なしだった児童は除外）を対象に、視力検査を実施します。対象以外のお子様でも、視力低下が疑われる場合は、検査をしますので、視力低下が気になる方は、担任を通してお知らせください。

また、4月の視力検査で、左右どちらかの視力がB以下だったお子様には、受診をお勧めするお手紙を配付しています。すぐに、眼科を受診され、メガネを作り「黒板の字がはっきり見えるようになった！」と喜んでいるお子様もいました。早めの受診をお勧めします。

A (1.0以上)	1番後ろの席からでも、黒板の字はよく見えています。
B (0.7~0.9)	後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。
C (0.3~0.6)	後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要です。
D (0.3未満)	前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ。

\*参照 （社）日本眼科医会提供資料

大人と違って、子どもは視力障害を自覚しにくいものです。そこで、保護者の方の観察が大切になります。次のような行動が見られる場合は、要注意です。

- 注意しても、テレビの画面に近づいて見ている。
- よくまぶしがる。
- 物に目を近づけて見ている。
- 片目をつぶって物を見ようとする。
- 目を細めたり、にらんだりして見ている。
- 顔を傾けて物を見ている。
- 本の行をとばしたり、同じ行を繰り返して読んだりすることが多い。



※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。

