

ほけんだより10月

令和5年 10月
北浦小学校保健室

涼しい時間も増え、秋を感じます。季節の変わり目は、寒暖差もあり体調を崩しやすいです。いよいよ運動会です。けがや病気に気をつけながら、練習の成果を思いっきり発揮してください。



もうすぐ楽しい運動会です

楽しい運動会のために、前日、当日の準備をしよう！



帽子のゴムが長さを確認



つめは短く切る



早めにねる



きちんと朝ごはん



はきなれたくつをはく



トイレを早めておく

★おしらせ★

・10月30日(月) 10:30~13:00

学校保健委員会・給食試食会を予定しています。

講師に、吉田 紋子 先生(管理栄養士・スポーツ栄養プランナー)をお招きします。

すでに申込み済みの方で、変更のある場合は、10月23日(月)までにお知らせください。

・10月31日(火) 1~6時間目

身体計測・視力検査を行います。

体操服、めがね(普段使っている人)を忘れずに持ってきてください。



10月10日は目の愛護デーです

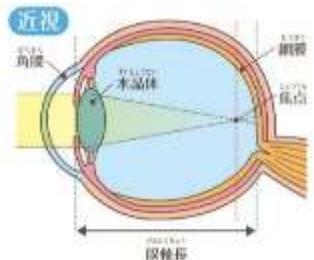
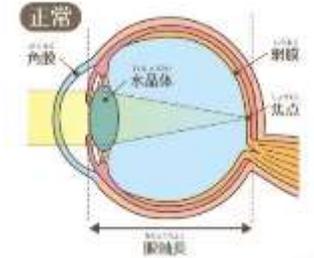


近視とは？

目に入ってきた光が網膜よりも手前で焦点を結んでしまう状態のことです。見たいものにうまくピントが合わないため、視界がぼやけて見えます。

近年、子どもの近視は世界中で増加しています。文部科学省の調査では、裸眼視力1.0未満の割合は、小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数となっています。

※令和3年度学校保健統計調査より



どうして近視になるの？

近視の要因には、遺伝的要因と環境的要因があります。そのうち、環境的要因では、スマホやタブレット、ゲームなどを、長い時間近くで見ていることが要因の一つと言われています。

近視を予防するには？

○タブレットやゲーム機を使うときは…

- ・部屋は明るくする
- ・目は画面から30cm以上はなす
- ・30分に1回は、遠くを見るようにする

○外で過ごす時間を増やす

(日差しが強い場合は、建物の影や木陰で過ごす)



こんな時には、おうちの人に伝えよう！

- ・黒板の字が見えにくい
- ・目を細めないで遠くの文字が読みにくい
- ・ぼやけて見えたり、かさなって見えたりする

