



ほけんだより 10月

No.7
令和4年10月3日
瑞穂小学校 保健室

朝・夕の気温がだんだんと下がり、秋らしくなってきましたね。秋
といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろ
な楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋を過ごしますか？
季節の変わり目なので、体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるよ
うにしましょう。

疲れをためこまないよう、規則正しい生活を心がけましょう。



10月の保健行事予定

- 3日(月) 低線量エックス線撮影
- 4日(火) 色覚検査4年
- 12日(水) 就学時検査
- 13日(木) 1年親子歯みがき教室
- 24日(月) 視力検査1・2年
- 25日(火) 視力検査3・4年
- 26日(水) 視力検査5・6年
- 27・28日(木・金) 視力再検査

スクールカウンセラー 先生

10月の来校予定 4日(火) 18日(火)

相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

10月10日は目の愛護デー



目にやさしい生活を心がけていますか？

10月は視力検査を行います。

保護者の方へ ～子どもの視力低下について～

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」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、小学3年生で約3人に1人、小学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。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな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、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



☆ゲームは時間を決めてやりましょう。

☆こまめに休けいを取り目に優しい生活を送りましょう。

☆本を読むときや勉強をするときは、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけましょう。

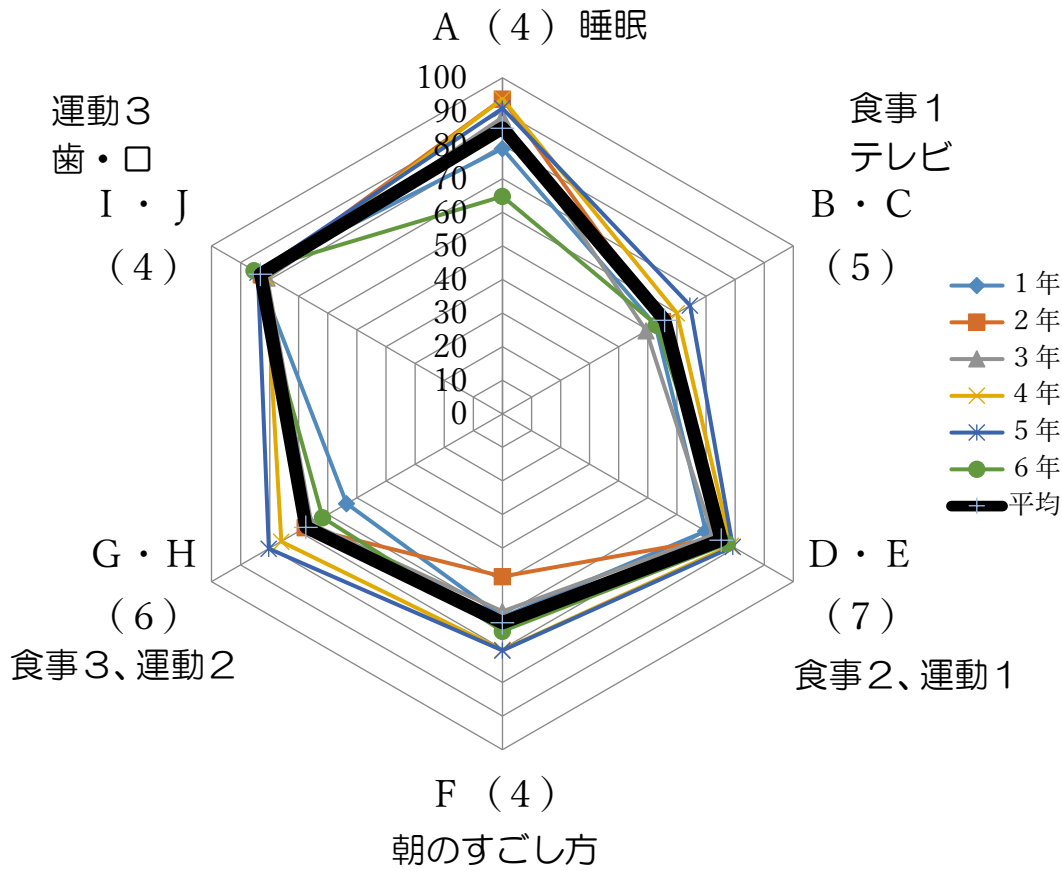


目を守るルールをつくろう



いきいきちばっ子結果

いきいきちばっ子生活チェック第一回集計結果



- A…睡眠
- B・C…食事1、テレビ
- D・E…食事2、運動1
- F…朝の過ごし方
- G・H…食事3、運動2
- I・J…運動3、歯・口

毎年同じような傾向がみられますが、今年も全体的に A (睡眠) と D・E (食事・運動) と I・J (運動、歯・口) が高く、B・C (食事・テレビ) と F (朝の過ごし方) と G・H (食事・運動) が低い結果となりました。ゲームやパソコンなどをする人が多く、テレビを見る時間を決めていている人は少なかったです。テレビを見るときや、ゲームをするときは、時間を決めるようにしましょう。また、朝の過ごし方を見直したり、体を動かしたお手伝いをしたりするといいですね。運動不足の人が増えているようです。生活習慣チェックの〇が増えるよう、みなさん一人ひとりが意識しましょう。