

10月のほけんだより

令和4年10月4日
興本扇学園
校長 稲葉 守朗
養護教諭 石原 さよ

朝夕は涼しく感じられる季節になってきましたが、日中は日差しが強く汗ばむ日が多々ありますね。はおるものを用意すると衣服の調節ができるので、お家の人と相談してみてください。10月の後半になると、学園祭の練習が始まります。精一杯取り組めるように、体調を整えましょう😊



東校舎 視力検査の状況

	A (1.0 以上)	B (0.7 以上)	C (0.3 以上)	D (0.3 未満)	受診率
1年生	50.8%	27.1%	18.6%	3.3%	48.2%
2年生	44.4%	20.6%	20.6%	14.2%	51.4%
3年生	35.8%	17.9%	38.8%	7.4%	48.8%
4年生	28.5%	15.8%	39.6%	15.8%	57.7%

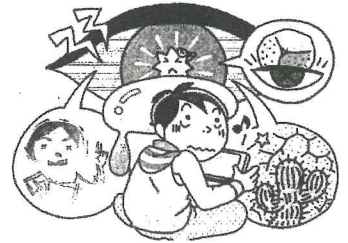
保護者のみなさま

テレビやパソコン、スマートフォン、タブレット学習など、ICT機器は生活に欠かせないものになっています。しかし、上記の表の通り、視力低下が低年齢化していると感じています。

お子さんの目の健康のために、ICT機器の使用時間を見直したり、下記のイラストのように、目が疲れたときのケアを家族でやってみたりと、お子さんと一緒に取り組んでみてください。



あなたの目は、 とっても疲れている



目と近い距離で、長い時間

スマートフォンやゲームをしたり、本を

読んでいたり目を支えている筋肉が疲れてしまいます。目が疲れた状態が続くと、目がかすむ、目が重たく感じる、目の奥が痛くなる、肩こり、吐き気など、具合が悪くなってしまいます。

10月10日は「目の愛護デー」といい、目の健康を考える日です。起きて、目を開けている間は、ずっと働いてくれている自分の目を大切にするためには、生活の中でどんなことができるか？自分の目のために考えてみましょう😊

これからの目の健康のために

ゲーム、スマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり目の距離が近くなってしまいますね。目の距離は、自分の手の平の長さ(30~50cm)にしよう!!



ゲームやスマホの光はブルーライトといって、とても強い光です。たくさんあびると、ねむれない原因にもなります。ねる2時間前には、ゲームやスマホからはなれよう!!



すいみん時間が短かいと、次の日に目の疲れが残ってたまになってしまいます。8時間はねむるようにしよう!!

