

～保護者のみなさまへ～

10月

保健だより

令和3年
10月4日

立川市立
第六小学校

保健室

10月の保健目標

目を大切にしよう

秋らしくなってきました。

2学期が始まって1カ月が過ぎました。学校では間近になった運動会の練習をみんな頑張っています。

さて、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。

近年、デジタル画面に接する時間が増え、こどもの「目」の健康への影響が懸念されています。特に、近視作業増加による子どもたちの近視化が大変危惧されています。注意すべきことを載せましたので、お子さんと話し合っていただければと思います。

デジタル画面を利用する際の注意

学校でも、一人一台のタブレットが導入されました。視覚的な教材が増え、勉強しやすくなった、予定の確認がしやすくなった、と思っています。一方で、近視のリスクもあります。いったん近視になると、元に戻るのには不可能です。近視が幼少時期から進行し始めると、近視の程度が強くなり、将来緑内障など目の生活習慣病のリスクがかなり上がります。目の健康のためには、注意して使うことが必要です。

①姿勢を正す・画面からの距離は30cm以上

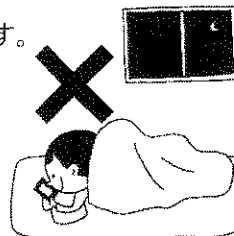
猫背やストレートネックの防止のため、椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、視線は画面に直交する角度に近づける必要があります。また、画面は目から30cm以上離して見ることも大切です。

②30分に1回20秒以上の休憩

長時間の注視は、眼精疲労やドライアイを生ずる可能性があります。

③画面の明るさ調整

④寝る前の1時間はデジタル画面を見ないようにする



健康ウィークがあります。

健康ウィークが、10/25(月)～10/29(金)にあります。図のような「取組の記録」に食事と運動について記入します。健康ウィークが終わったら、自分の生活について振り返り、今後の自分の生活習慣について考えます。記録をお子さんと一緒に見ていただき、生活習慣について話をさせていただいたり、励ましの言葉をかけていただけたりとすると、より改善につながってまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

健康ウィーク 取組の記録

1. 毎日の生活習慣について記入してください。
2. 運動の記録は、10/25(月)～10/29(金)の5日間について記入してください。

		10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)
1. 食事	朝ごはんを食べた					
	昼ごはんを食べた					
	夜ごはんを食べた					
2. 運動	運動をした					
	運動をしなかった					

運動の種類(例: 散歩、ジョギング、水泳など) _____

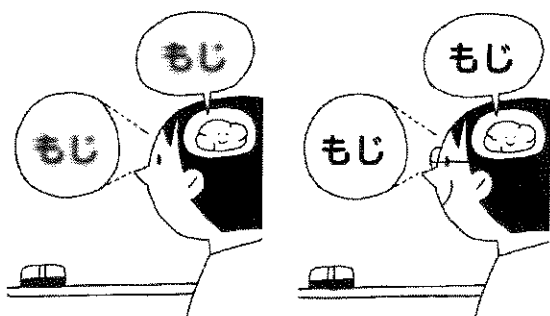
運動の時間(例: 10分、20分など) _____

運動の場所(例: 公園、学校など) _____

こちらにサインの記入をよろしくお願いします。

めがねの役割

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。めがねをかけてきちんと「見る」ようにしましょう。



子どもには早い？ コンタクトレンズ

コンタクトレンズを使うと、目が低酸素の状態になり、それが成長期の目にどのようなえきょうをあたえるかは、まだわかっていません。また、コンタクトレンズを使うには、清潔に管理できる力が求められるため、お医者さんの指導にしたがって使うことが大切です。めがねをかけるとやりづらいスポーツをする場合などを除いて、めがねをかけるようにしましょう。

