

ほけんだより10月

宇都宮市立平石北小学校
令和4年10月3日
NO. 7

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）と語呂合わせになっています。運動会の練習も始まりますのでたくさん汗をかくと思います。運動で汗をかいた後のお風呂は気持ちがいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂。ゆっくり湯舟につかってリラックスする時間も大切です。



10月の予定

日時	対象	内容
10/13 (木)	1~3年生	身体計測 (身長/体重) ・ 視力検査
10/14 (金)	4・5年生	
10/17 (月)	6年生	

～視力検査について～

感染症予防のため、自分のハンカチで目を隠して実施します。
清潔なハンカチを忘れずに持ってきてください。

10月10日は

【目は疲れていませんか？】

夢中になっていると、実は目は疲れているかも…



ハマってるゲームがあるんだ♪
あれ…もう3時間もやってる！



ちょっとだけ読むつもりだったのに…もう夜の11時だ！



友達からメッセージがきたからつい話しこんじゃった！

疲れ目のサイン？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾きやすい まぶしく感じる
 目の奥が痛い 肩こりがする

ドライアイの可能性も…

ドライアイとは

涙の量が減ってしまったり、質が変わること
で目に傷や障害が生じること。

涙には大切な役割が◎

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・目に酸素や栄養を補給する
- ・ごみを洗い流す
- ・菌の侵入を防ぐ

まばたき10秒が
まんでできるかな？



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

まばたきをして目の表面にうるおいを。



遠くを見る

遠くを見て目をリラックスさせよう



あたためる

血流をよくして筋肉を柔らかくしよう



眼球ストレッチ

目の運動をして筋肉をほぐそう。



★ 健康票をお返しします

今月の健康診断終了後、健康票に結果を記録し、各ご家庭へ返却いたします。結果をご確認いただき、表紙の2学期の欄に押印のうえ担任までお戻しください。なお、6年生につきましては、小学校最後の検診のため、学校には返却せず、そのままお持ちください。

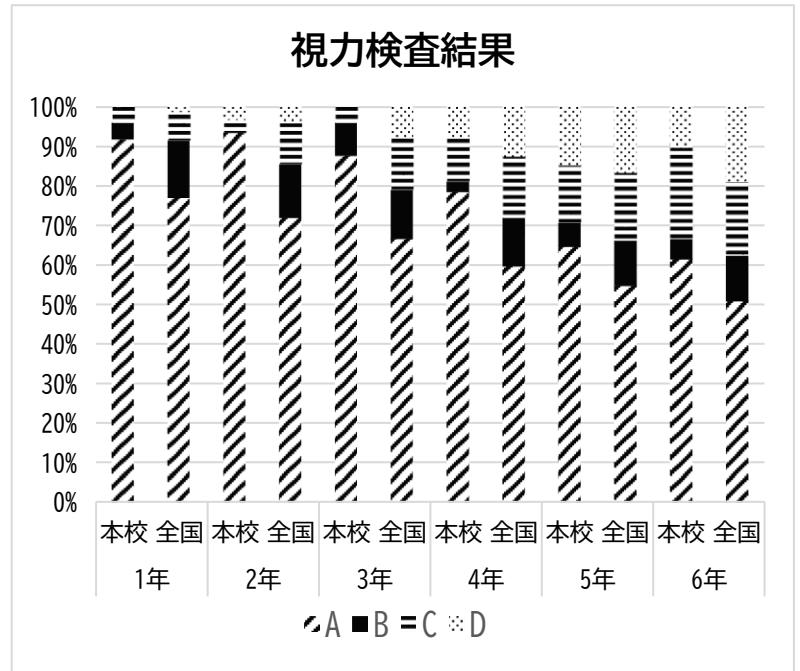
また、視力検査の結果は、春の結果よりも視力が低下したお子様へのみ、治療勧告書を配付する予定です。結果を確認のうえ、必要に応じて病院の受診をお願い致します。

★ 平北児童の視力は？

右グラフは春に行った視力検査の結果とR3の全国の視力検査の結果について比較したものです。

グラフから、全国に比べると本校児童はどの学年においてもA（1.0以上）の割合が全国より高いという結果になっています。また、D（0.3以下）の割合は全国より低くなっています。このことから、本校は全国に比べて視力が良いことがわかります。

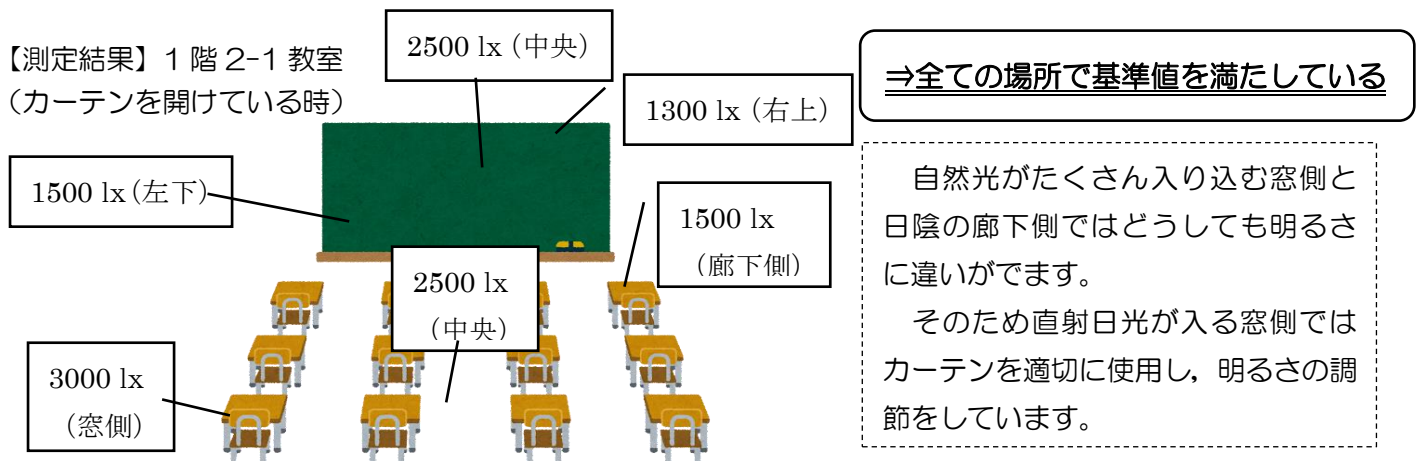
一方で、視力における受診率は9月時点で**51.5%**と約半数となっています。受診が必要とされたお子さんは病院の受診をお願いします。



★ 子供にとって最適な明るさとは？

お子さんは普段どのような場所で勉強をしているのでしょうか。学校では学校環境衛生基準に基づいて教室の明るさは「**500 lx以上であることが望ましい**」と定められています。また、授業中は黒板を見たり、机の上の教科書やノートを見たりすることを繰り返しているため、教室と黒板の明暗の差があまりにも大きいとそのたびに目を順応ささなければならず、目の疲労の原因となります。

そこで今年の始めに、学校薬剤師と一緒に教室・黒板の明るさを測定しました。



家庭でも同じように子供が勉強しやすい明るさを確保することが大切です。明るさの足りない部屋では、集中力低下や視力の低下を招きます。部屋全体がうす暗いのに、机に備え付けてある照明の光が強すぎると、照り返しで目を傷めます。「部屋全体を明るくする照明」と、「部分的に明るくしてくれる照明」を上手に組み合わせましょう。