

ほけんだより 10月号



海道小 保健室 令和6年10月



10月10日は目の愛護デーです

秋休みがすぎたら、2回目の視力検査を行います。
裸眼視力（めがねをかけていない）がB以下の人で、
まだ眼科医に行っていない人には、検査のすすめ。

10月の^{ほけんもくひょう}保健目標

め たいせつ しせい ただ
目を大切にしよう・姿勢を正しくしよう

黒板の文字が見えづらいです、という人がたくさんいます。ぜひこの機会に専門機関の検査をおすすめします。

タブレット、ゲーム、スマホ、テレビ・・・「^き気をつけて！」がた^{しょうがくせい}くさん。小^め学^{きんし}生の^めつ^{きんし}かれ目・近^め視^{きんし}ケア

ゲームやスマホ、タブレットなどの普及により、子どもの視力は近年ますます低下傾向となっています。子どもの場合はつかれめから近視につながります。つかれめや見えにくさを子ども自身は自覚しにくいので、保護者の方がいち早く気付くことが大切です。

↓ 海道小 学年別 視力検査の結果です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A (1. 0)	88%	72%	92%	73%	66%	71%
B・C・D (0. 9以下)	12%	28%	8%	27%	34%	29%

タブレットをたくさん使い始める4年生あたりから、視力の低下がはじまるようです。

「^{しせい}姿勢シャキーン！」で正しい^{ただ}姿勢ができていますか。

姿勢をよくすることで、集中力、根気強さ、体力、脳や肺の働きがアップします。
お友だちやお家のひとにあなたの姿勢を確認してもらってもいいですね。

すわったときの^{しせい}姿勢をふりかえりましょう。

学校でもタブレットを使う時間が増えています。

タブレットに目^めを近づけず、目^めと画面は30センチ以上はなしてください。  



やってみよう！

ピーン、ペタン、グー、パー ができていたら（ ）に〇をつけましょう。

イスには^{いかに}深くすわってください。

① ピーン 背すじはのびていますか？ ()



② ペタン ^{あし}足が^{ゆか}床についていますか？ ()

③ グー ^{つくえ}机とイスの ^{あいだ}間は、グー2 ^{ぶん}こ分ありますか？ （ ）

④ パー ^{つくえ}机と目のきよりは、パー2つ分^{ぶん}ありますか？（ ）



め けんこう は、 しせい かんけい ふか ただ しせい こころ
目の健康は、姿勢ととても関係が深いです。正しい姿勢を心がけてください。

目の体操^{たいそう}は、クラスルームにのっていますので、^み見て、やってみてくださいね。



もうすぐ秋
休みです!

1学期をふいかえてみよう

じぶんのことをふいかえてみましょう



○とてもできた △まあまあ ×できなかった

1	あさ 朝ごはんは毎日食べましたか		○ △ ×
2	あさ 朝7時前には起きましたか		○ △ ×
3	1日3回、ていねいにすみずみまで歯をみがきましたか		○ △ ×
4	1・2年生・・・9時までにねましたか 3・4年生・・・9時30分までにねましたか 5・6年生・・・10時までにねましたか		○ △ ×
5	毎日ハンカチ、ティッシュをもってきましたか		○ △ ×
6	体育の後、トイレの後、食事の前や、そうじの後など、せっけんで手をあらいましたか		○ △ ×
7	手あらいは30秒かけて、ていねいにあらっていますか		○ △ ×
8	うがいは、5秒くらいかけて、しっかりやっていますか		○ △ ×
9	お風呂は毎日入り、体や顔をあらいましたか		○ △ ×
10	はいべんは毎日ありましたか		○ △ ×
11	1日1回は外であそびましたか		○ △ ×
12	(平日は)ゲームやスマホは1日1時間～1時間半以内でしたか		○ △ ×
13	元気な気持ちですごすことができましたか		○ △ ×



1学期をふいかえてみて、規則正しい生活はできましたか?

はやね・はやお・あさ 朝ごはんを 心 がけ、元気な 1 日をすごせるようにしましょう。