

ほけんだより10月号

平成 26 年 10 月 1 日

城山中央小学校

ほけんしつ

季節はすっかり秋。とても過ごしやすい季節になりました。秋と言えば…

【スポーツの秋】【食欲の秋】などと言われています。

外でおもいきりからだを動かし、栄養価の高い旬の食材を食べれば、ますます元気に過ごせますね。10月13日は『体育の日』です。運動は苦手だなあと思う人も、外に出てからだを動かしましょう。いつもは自転車で移動するところも、歩いてみると新しい発見があるかもしれませんね。



【10】を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ10月10日が『目の愛護デー』となりました。目の健康について考えて行動しよう!! という日です。みなさんの目は健康ですか?



目にやさしい



って、どんなこと?

目にやさしい環境は・・・見やすく、目が疲れにくいこと!!

☆光・照明



照明器具の光が、直接目に入らないようにする。



ノートや本に直射日光が当たらないようにする。



画面や手元だけでなく部屋全体を明るくする。

☆色



緑色は、目や脳をリラックスさせる。

目にやさしい生活・・・目が疲れにくく、疲れが回復しやすいこと!!

☆目が疲れにくい距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面

約30cm



約30cm



2m以上

- テレビの画面

メートル以上



☆目の疲れを回復する睡眠



目と脳の両方を使って『見て』います。



目と脳を休ませるには、睡眠が必要です。

～こんなことは、やめましょう!!～

目が泣いています

顔をかたむけて、字を書く。



長い時間画面を見続ける。



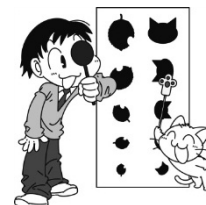
寝そべて見る。



強い色どうしの組み合わせ。



保護者のみなさま～ここからは、お子様と一緒に読みください～



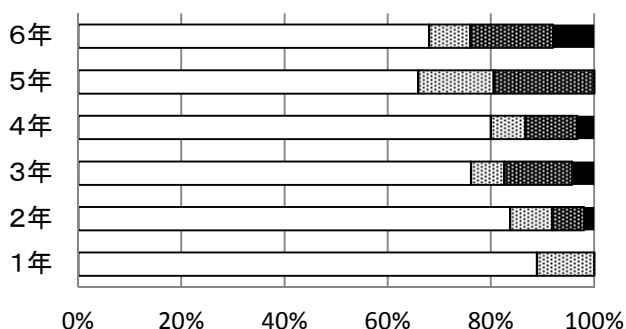
4月の健康診断の視力検査の結果です!!

右のグラフは、視力検査の結果を、城央小、栃木県、全国の小学生の平均の値と比べたものです。A(1.0以上)の人の割合は、本校が76.6%で県、全国よりも多い結果となりました。

視力の良い人がたくさんいるということですね。

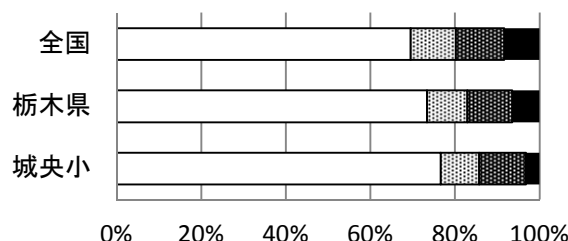
下のグラフは、本校の視力検査の結果を、学年別で比べたものです。A(1.0以上)の割合は低学年に多く、5、6年生では60%台と低下しています。

H26 学年別視力検査結果



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
□ A	88.9	83.7	76.1	80	65.9	68
▤ B	11.1	8.2	6.5	6.7	14.6	8
▥ C	0	6.1	13.1	10	19.5	16
■ D	0	2	4.3	3.3	0	8

H26 視力検査結果(県・全国との比較)

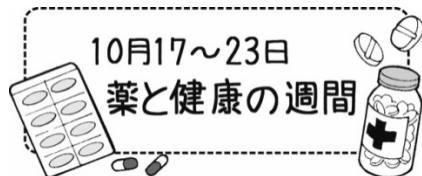


	城央小	栃木県	全国
□ A	76.6	73.4	69.5
▤ B	9.1	9.5	10.7
▥ C	11.1	10.6	11.4
■ D	3.2	6.5	8.4

視力低下の原因は、目を酷使することによる筋肉の緊張が近視の進行に関係すると言われています。テレビ、パソコン、ゲームなど、子どもたちの目が疲労する原因は多々存在する現代社会の中で、日本人の近視人口は世界的にも多いようです。遺伝的要因も大きいようですが、環境的要因は予防することができます。テレビやゲーム、パソコンの時間を制限し、目の健康を守るよう、子どもたちと一緒にルールを決めることをお勧めします。

10月17～23日

薬と健康の週間



【きらきら号】が来ました!!



9月10日(水)6年生が薬物乱用防止教室『きらきら号』の授業に参加しました。きらきら号とは、栃木県警察本部少年課の主催する薬物乱用防止広報車です。子どもたちにきらきらした将来を築き上げてほしいという思いでネーミングされたそうです。6年生は、薬物乱用の危険性についてDVDを見たり、栃木県警のスタッフの方の話を聞いたり、レプリカの薬物を見たり、様々な体験をし薬物乱用の本当の恐ろしさについて学びを深めました。

児童から『ゼットイに使わない。』『誘いに乗らない。』

『持っているだけでもつかまるとは知らなかった。』などの感想を聞くことができました。栃木県内では年間に300人程の人たちが薬物乱用等で検挙されているそうです。決して遠い存在ではない『薬』について、この機会にお子さまと話し合ってみてはいかがでしょうか。☆☆☆☆☆☆

