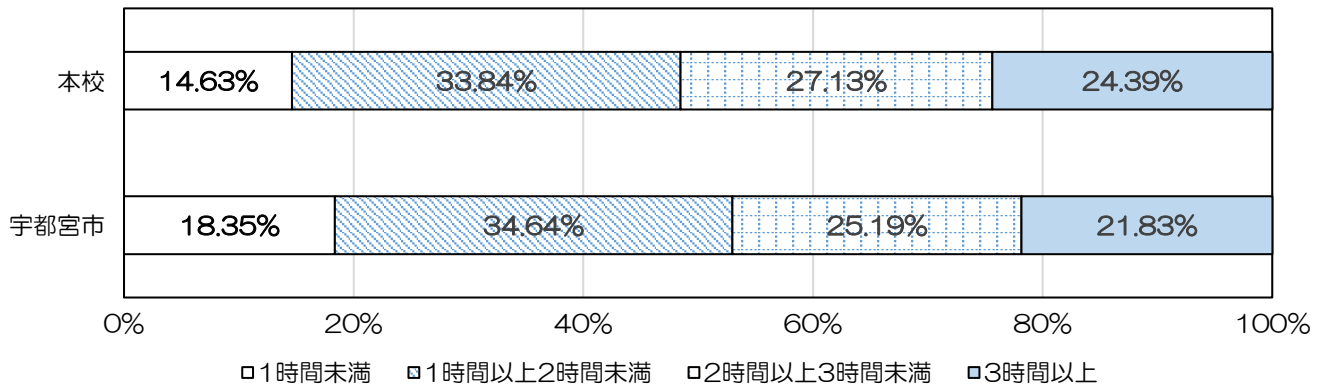




10月10日は目の愛護デー

みなさんは普段、目の健康を考えていますか？テレビ、スマートフォン、ゲーム、パソコンなどのデジタル画面を見る時間についてのアンケート結果は下のようになりました。

1日にどのくらいデジタル画面をみますか？



宇都宮市の小学生と比べて、陽南小のみなさんはデジタル画面を見る時間が2時間以上の人が多いことがわかりました。毎日の生活の中でデジタル画面を見る機会が増え、目へのえいきょうが心配されます。目の健康を守るために、次のことに注意しましょう。

【目を疲れさせないようにする】



近くを見る作業のときは、
30分に1回は目を休めましょう。

【明るい照明と良い姿勢】



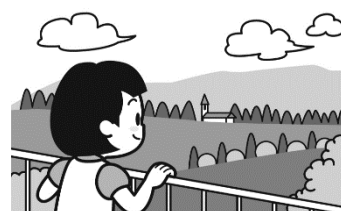
目と本の距離を30 cmくらい
はなしましょう。

【太陽の光を浴びる】



太陽の光の下で過ごすとき、近視になりやすいといわれています。

【近くも遠くも見る】



目の筋肉がつかれないように、遠くのものも見るようにしましょう。

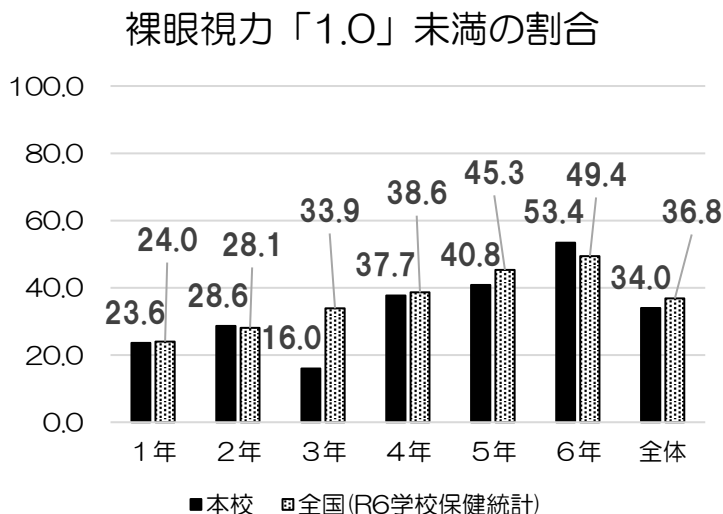
保護者の皆様へ



10月10日は目の愛護デー ～視力検査の結果からみる本校の実態～

文部科学省による令和6年度の学校保健統計調査では、メガネなどを使わずに見る裸眼視力が「1.0未満」の小学生の割合は36.8%でした。小学校で3割を超えて、中学校では約6割、高等学校では約7割となっています。

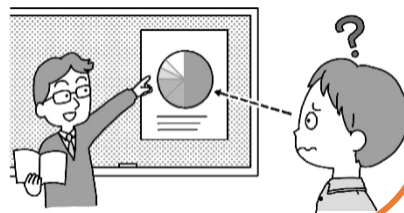
本校では4月の視力検査の結果、裸眼視力が「1.0未満」の児童の割合は、学校全体で34.0%でした。全国平均と比べると、6年生が高い割合でした。小さな頃からデジタル画面に触れる機会が増えているため、視力低下を予防する生活を心掛けたいですね。



～色の見え方について～

日本人では、男子の5%、女子の0.2%に先天赤緑色覚異常がみられるといわれています。色覚異常とは、赤と緑、橙と黄緑、茶色と緑などが見分けにくく、誤認してしまうことです。色覚検査で異常と判別された場合でも、大半は日常生活に支障はないことが多く、平成14年に学校保健法施行規則が改正され、学校検診で色覚検査は実施されなくなりました。しかし、飛行機のパイロットや電車運転士などの一部の職種によっては、信号の見誤りが大きな事故につながる危険性があるため、色覚に関して安全のための制限が設けられています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具においても意図せずに使われていることがあり、学校生活においても“見えにくさ”を感じる可能性があります。

本校では毎年4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。色の見え方について、気になることがありましたらご相談ください。



感染症の流行が始まっています

市内の学校ではインフルエンザの流行がみられ、学級休業の措置も行われています。マイコプラズマ感染症や百日咳など呼吸器の感染症も増えています。これらの感染症は潜伏期間が2週間程度と長いため、気が付かないうちに感染が広まってしまいます。咳をしているお子さんも多くいますので、咳が出ているときはマスクをする、ティッシュなどで押さえるなどの咳エチケットができるよう、ご家庭でも話していただくと幸いです。また、体調がすぐれない場合には無理をせず、家庭で休養してください。

咳エチケット

