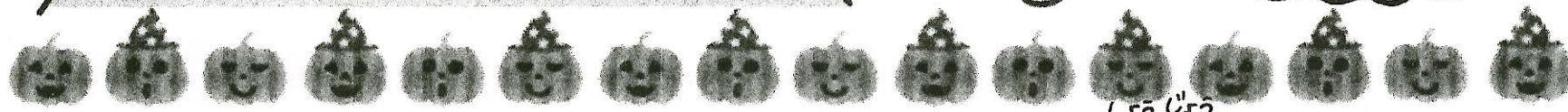


ほげんだより 10月

上牧第三小学校
ほげんしつ



朝夕がだんだんとすずしくなってきましたね。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩す人が多くなります。急に寒くなったり、暑くなったりすることが主な原因です。規則正しい生活を心がけて健康に過ごしましょう！

10月のほげんだよりは、目についてお話しします。10月10日は、「目の愛護デー」と言われており、目の健康を守るためにできた記念日です。

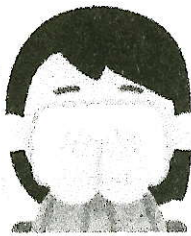
なぜ10月10日なのでしょう?? 10と10を横にして見てみると、人の目とまゆげに見えるからだそうです。みなさんの目は毎日たくさんのものを見ているので、つれてしまうこともあります。この機会に、目の大切さや健康について考えて、普段から目を大切にできるといいですね。



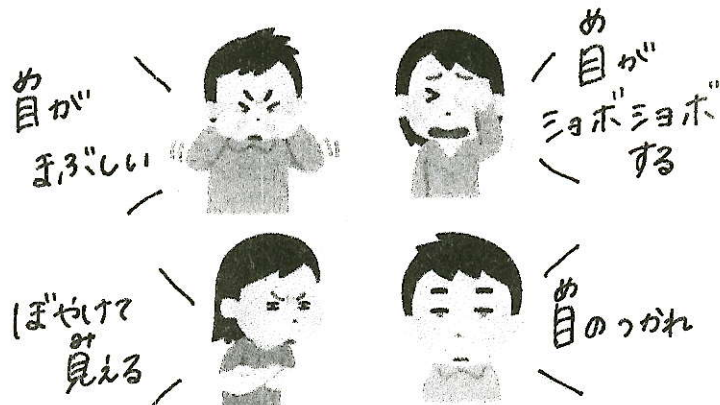
とおいけしき 遠くの景色見る

10月10日は目の愛護デー

お蒸しタオルで温める



こんな症状ありませんか??



目がつかれている証拠です!!!

目を休ませてあげましょう!!!

*目の体操をする

- ① 右を見る
- ② 左を見る
- ③ 上を見る
- ④ 下を見る
- ⑤ ぐるぐる回す
- ⑥ ぱくぱくはくはく

目を大切にするには??



明るさと姿勢

前がみは目にかからないように前かみが目にかかると、見えにくくなり、目に負担がかかります。前がみが長ければ、切るか、ヘアピンで止めるようにしましょう!



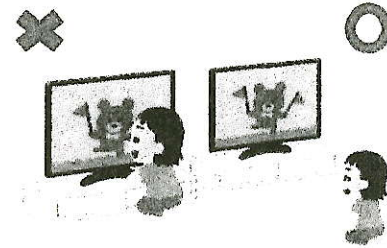
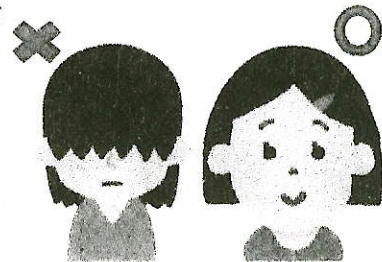
睡眠をしっかり取る

睡眠不足は、目を疲れさせる原因になります。約7~8時間をとれるといいですね!

長い時間近くで見つづけない
テレビからは、2メートル以上はなれましょう。長時間見つづけていたり、暗い部屋で明るい画面を見ていると、目のつかれにつながります。

暗い場所で勉強をしていると、文字が見えづらくなり、より近くで見ようと目をノートに近づけます。

そうすると、姿勢が悪くなるうえに目にも負担がかかります。



保護者のみなさまへ

先日公表された文部科学省「令和3年度学校保健調査(速報値)」によると、「裸眼視力 11.0 未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学校3年生で約3人に1人、小学校6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。視力低下は近年、子どもの大きな健康課題となり、コロナ渦によるさまざまな生活習慣の変化も大きく影響していると言われています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。こうした状況も踏まえ、保健室からも啓発活動を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。