



令和6年10月10日 下山田小学校 ほけんしつ

ようやく、すずしくなってきましたね。10月に入ってからは、下小スポーツフェスティバルに向けた練習も始まっています。一気にすずしくなると、体調をくずしやすい季節なので、夜はシャワーで済ませるのではなく、湯船にゆっくりつかって体を温めるように心がけると良いですね。



さて、10月10日は「目の愛護デー」です。それに関連して、今月の保健目標も「目を大切にしよう。」になっています。毎日の生活を送るうえで、目はとても重要な役割を果たしてくれています。みなさんは毎日、目を大切にする生活を送ることができていますか？

【目を大切にする生活のポイント】

- ★ゲームや読書、テレビを見るときは、1時間に1回、15分くらい休憩をしよう。
- ★姿勢を良くして、見るものと目との距離を近づけ過ぎないようにしよう。
- ★目の健康には、食事でも大切です。バランス良く食べよう。
- ★夜はしっかり寝て、目を休める時間をたっぷり作ろう。寝る前までスマホなどの画面を見るのはNGですよ！！



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れて、ピント調節をしています。そのため、その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。

目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。

目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



10月の保健目標

目を大切にしよう。



毎日の生活の中で、目を大切にできていますか？学習中の姿勢やメディアとの付き合い方など、ふりかえってみましょう。

下小の約半分の人が視力1.0未満！？

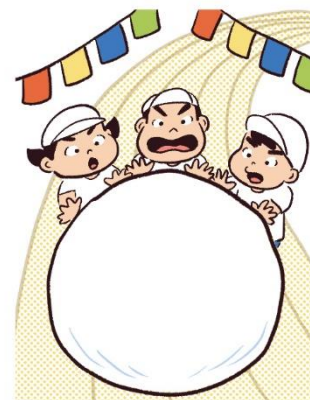
今年度4月に行った、視力検査の全体の結果をお知らせします。下小全員の視力検査で1.0未満（Aではない人）の割合は、なんと49.3%でした。これを聞いてどう感じますか？ちなみに、令和4年の全国での視力検査結果をまとめたものによると、1.0未満（Aではない人）の割合が34.5%だったそうです。



- これ やっていませんか？
- 近くで見る
 - 顎を上げて見る
 - 目を細めて見る
 - 片眼を閉じて見る



視力の低下は、いろいろな原因が重なって起こります。視力低下してしまったから“悪い”ではなく、少しでも進行を遅らせたり適切な対応につなげたりするためにも、早めの受診を検討しましょう！！



下小スポーツフェスティバル

成功のための三カ条

- その1 早寝早起き朝ごはん
- その2 準備運動をしっかりと
- その3 仲間と協力・助け合い

