

ほけんだよい



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
今月の保健目標

目を大切にしよう

- ☆ 10月10日は目の愛護デー
- ☆ 寺尾小視力検査結果
- ☆ 保護者の方へ

あき だの
秋を楽しみましょう！

気持ちの良い秋がやってきました。過ごしやすい秋は、いろいろな趣味を楽しむのにぴったりの季節です。9月後半から、心身の疲れが出てきているような児童もみられます。秋を楽しみ、心身ともにリフレッシュできるといいですね。

10月10日は目の愛護デー



テレビやゲーム、スマホなどのメディアを使用するとき、画面とのきよりは近すぎではありませんか？姿勢は、前のめりになっていませんか？前かがみで画面を見ていると、首に負担がかかって、肩や首のこりや頭痛、めまいなどを引き起こします。女性や子どもに多いと言われているので、家族できよりや姿勢を確認しあってみましょう！



2m

テレビ

50cm

タブレット

50cm

ゲーム

30cm

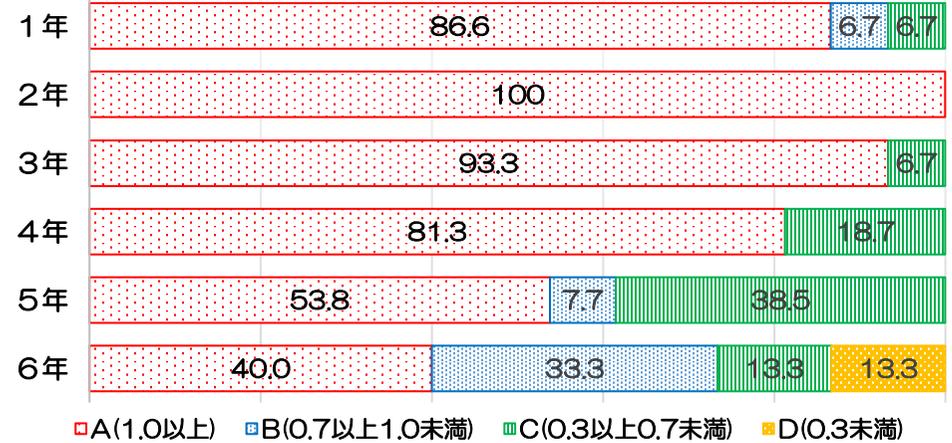
スマホ

☆ 保健室の前の掲示物でも、めがねを引っ張ってきりを確認してみてね！

寺尾小の視力検査結果



R4 寺尾小視力検査結果 (%)



4月に行った視力検査の結果です。

4年生以上になると、視力低下がみられる児童が増加しています。特に、5年生では、半数近くの児童に。6年生では、6割の児童に視力低下がみられるため、早急に近視の進行を食い止める対策が必要な状況です。

テレビやゲームなどのメディアに触れる時間が長くなると、単に視力が低下するだけでなく、ピントを合わせる目の周りの筋肉も発達しません。目は一生使う大切なものです。ゲーム時間を短くしたり、睡眠をしっかりとるなど、生活習慣を見直してみましょう。

☆ 視力検査の結果から 視力検査の結果、医療機関の受診が必要と言われた人が21名おり、すでに12名の方が受診をしました。まだ病院へ行っていない人は、はやくに受診してください。受診が済んだら、結果票を提出してください。

保護者の方へ



- ・ 緊急連絡カードや保健調査票の記載内容に変更があった場合には、すみやかにお知らせをお願いいたします。(特に連絡先や連絡優先順位等は緊急時に必要となります。)
 - ・ 1年生の希望者を対象に、色覚検査を実施予定です。(後日申込書を配布いたします。)
- 一度も受けたことがない3年生以上のお子さんで、ご希望がありましたら、連絡帳等でご連絡ください。

