

10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう！



2学期の視力検査＆目の学習をしました

10月に全学年「目の健康」についての学習を行いました。内容は目に関するクイズや姿勢の話、目の健康体操などを行いました。つつい長い時間、ゲームや動画を見ている人が多いことが分かりました。自分の大切な目と姿勢を守るためにもルールを決めてメディア機器と付き合しましょう。目をリラックスできる時間もとってあげるとよいですね！



★視力検査の結果、治療カードをもらった人は、早めに眼科を受診しましょう。

毎月19日『トークの日』がスタートします！



10月より、メディアとの付き合い方を見直し、家族と過ごす時間を大切にしたいことから、「トークの日」がスタートします。スマホやタブレット、ゲーム機などのメディア機器から離れる時間を作り、読書や家族との会話などを楽しみ日です。ぜひ、取り組んだ感想を聞かせてくださいね♪

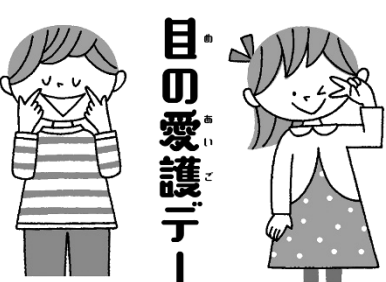
保護者様へ

子どもの視力低下について



文部科学省「令和3年度学校保健統計調査」によると、裸眼視力1.0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年生で約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるということが分かりました。コロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化によりさらに視力低下が進んでいると言われています。一方で、学校での学習やご家庭での生活ともに子供たちがタブレットやスマホ、ゲーム等のメディア機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因の一つです。こうした現状を踏まえ、子供たちには、スキルや情報モラルだけではなく、視力や目の健康も含めてメディア機器を「どう使っていけばよいのか」をぜひ知ってほしいと思います。地域や学校でも取組や啓発を続けていきます。保護者様におかれましても、ご家庭でのルールを決めるなどメディアとの付き合い方を見直していただき、子供たちの目の健康のためにご協力をよろしくお願いいたします。

ようやく暑さが落ち着き、朝晩は涼しさが感じられる季節になってきました。10月は「ころもがえ」の時期です。天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さにも対応できる服装を心がけたいですね。



10月10日は目の愛護デー！
私たちは毎日、目をたくさん使っています。タブレットで学習をしたり、スマートフォンを使ったり、ゲームをしたりすると、目はとくに疲れます。休けいしたり、早く寝て目を休ませたりして、目に優しい生活を心がけましょう。

スマートフォンに夢中になりすぎていないかな？



0.1	送る	目	め	こ
0.2	り	に	ま	め
0.3	ま	や	め	に
0.4	し	さ	し	休
0.5	し	い	け	け
0.6	う	生	い	を
0.7		活	と	と
0.8		を		
0.9				
1.0				



目の健康のため



- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

チェック
しよう！