

保護者の皆様へ

スマイル

令和7年10月31日

NO 7

文責 矢田



朝夕は肌寒くなり、秋を感じる頃となりました。みなさんはどんな秋にされますか。私は「スポーツの秋」ですね。サボり気味だったウォーキングをがんばって体力をつけたいと思います。年々短くなっている秋を楽しみたいですね。

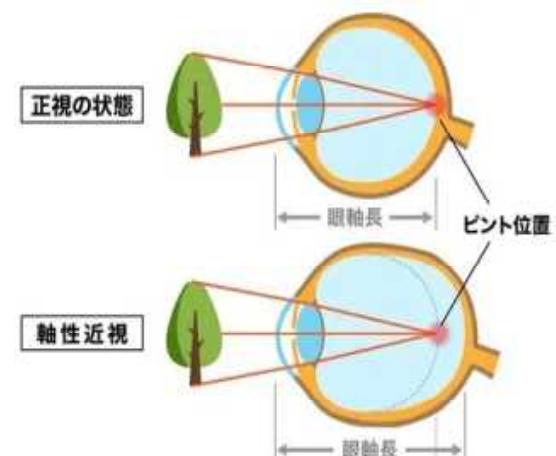
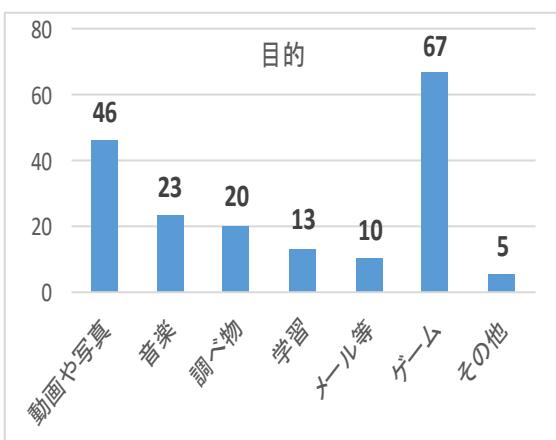
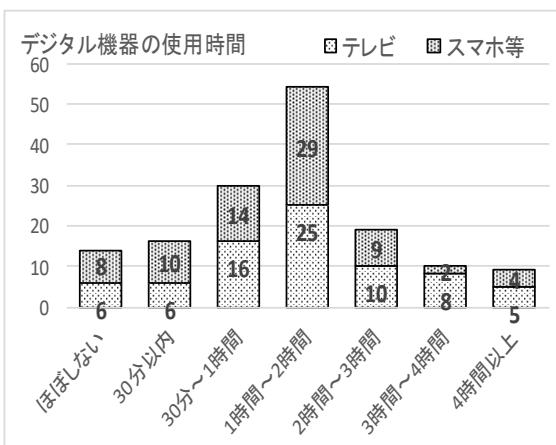
目の健康について

今年度2回目の視力検査を行いました。視力0.9以下の児童は20人。内訳はB(0.9~0.7)13人、C(0.6~0.3)6人、D(0.2以下)は1人という結果でした。0.9以下のところには受診票を配布します。特に4月より低下が見られる場合やC以下のところは早めの受診をお勧めします。

次に生活習慣アンケートの結果です。テレビ、スマホ等ともに最も多かったのは「2時間以上」、次いで「30分~1時間」でした。テレビやスマホ等ともに3時間以上使用している児童もいました。使用目的としては「ゲーム」が最多く、次いで「動画や写真」と続きます。

視力低下者増加の大きな要因にはデジタル機器の使用があります。以前はデジタル画面から出るブルーライトの影響が言われていましたが、最近は画面との距離が大きいということも言われています。近距離で見続けることにより、眼球が橈円形に伸びてしまい、ピントが合わなくなる「軸性近視」が増えているそうです。健康面へ影響が出ないようデジタル機器とうまく付き合うことが大切だと思います。

子どもたちには、学習の最後に目に優しい生活についてがんばることをワークシートに書いてもらいました。おうちの方からも励ましの声かけ等いただけるとありがとうございます。どうぞよろしくお願ひします。



スマイル

NO 7

文責 矢田



10月は目の健康について大きく2つのこと勉強しました。

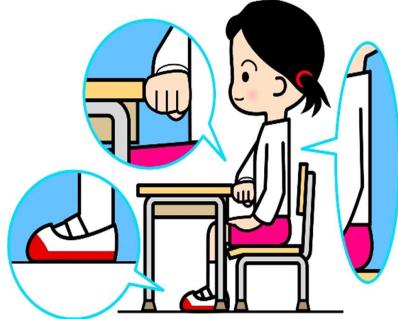
◇よいしせいの合い言葉「グー・ペタ・ピン」

「グー」…机とおなかのあいだにグー！こ

「ペタ」…足のうらを床にしっかりつける

「ピン」…せすじをピンとのばす

*よいしせいは、体がつかれにくく、集中力もアップします。



◇デジタル機器をつかうときの注意

①画面と30cmいじょう目をはなす。

*本を読んだり、字を書くときも同じです。

②目がかわかないようにまばたきをする。

③20分画面を見たら、20秒以上遠くを見る。

④休み時間は外に出てあそぶ。

*1日2時間以上外にでると視力低下をふせぐことができると言われています。

⑤ぐっすり眠るためにも寝る1時間前にはやめる。



最後に授業ではふれませんでしたが、目によい食べものを紹介します。給食でもよく出でますね。好き嫌いなく食べて元気な体をつくりましょう。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知って
いますか。食事の時に、目に良い
栄養か栄養な食べ物を積極的に食
べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを
健康に保ちます。



ビタミンD1

目の疲れを
やわらげます。



ビタミンD2

目の機能の
成長や回復
を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。

ルテイン

目の機能の
成長改善や
予防に
つながることもあります。