

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。

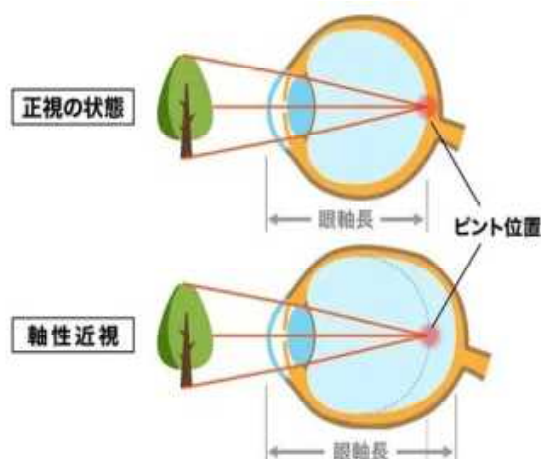
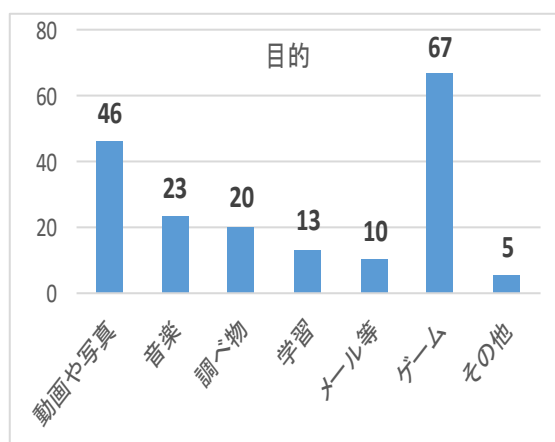
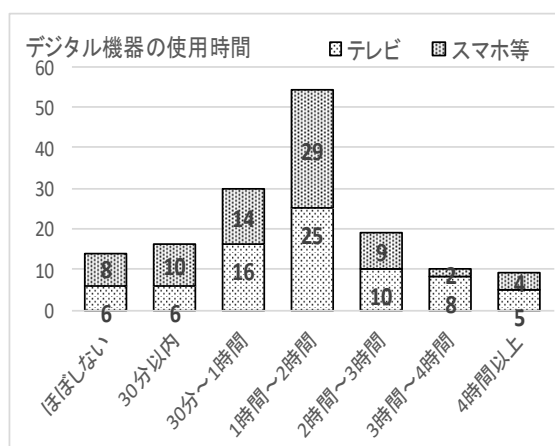
## 目の健康について

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」が最も多く、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、眼球が楕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に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たいです。どうぞよろしくお願いいたします。



# スマイル

NO 7

文責 矢田



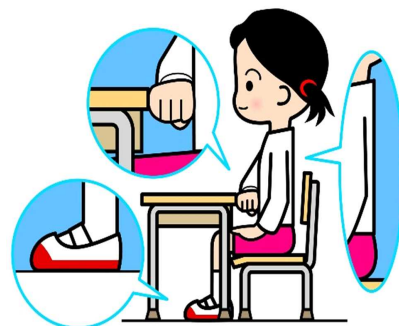
10月は目の健康について大きく2つのことを勉強しました。  
◇よいしせいの合い言葉「グー・ペタ・ピン」

「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

\*よいしせいとは、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目がかかわ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ますと言われています。

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。給食でもよく出てきますね。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。食卓の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

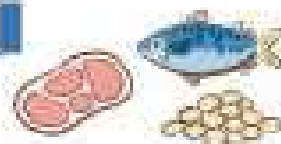
### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



### ビタミンB2

目の細胞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

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

