



ほけんだより



令和6年9月30日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 No.6

きびしい暑さもようやくおさまってきました。特に朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。日中との寒暖差が大きいので、体調をくずさないように気をつけましょう。

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！さまざまに楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋を過ごしますか？



私たちの生活は、ゲーム、スマートフォン、タブレットなどのメディアであふれかえっています。便利なものではありませんが、目にとっては決して優しい生活ではありません。自分で考え、時間を決めてうまく付き合っていくことが大切です

10月10日は、目の愛護デーです。毎日使っている目について考える機会にしましょう。

よい姿勢

十分な睡眠

バランスのよい食事

適度な明るさ

ゲームやテレビの時間を決める

前髪を目にかけない

目に優しい生活をしよう

『守ろうけんこう委員会』のメンバーに、目について気を付けていることを聞きました。

- ☆ シ スマホを見ていて疲れたら、遠くを見るようにしている。
- ☆ シ テレビやゲームの時間を決めている。
- ☆ シ 寝る前は画面を見ないようにしている。
- ☆ シ ゲームをしたり本を読んだりする時は、時々、遠い所を見るようにしている。
- ☆ シ 目と画面の距離を近づけないようにしている。
- ☆ シ 暗いところでテレビや本を読まないようにしている。

か 欠かせない まばたき

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。目の乾燥をふせいたり、目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。ゲームや読書に集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまいます。

目を使う時には、意識してまばたきをするようにしましょう。





あら のこ おお かしよ ちゅうい あら
 ~洗い残しが多い箇所に注意して洗いましょう~

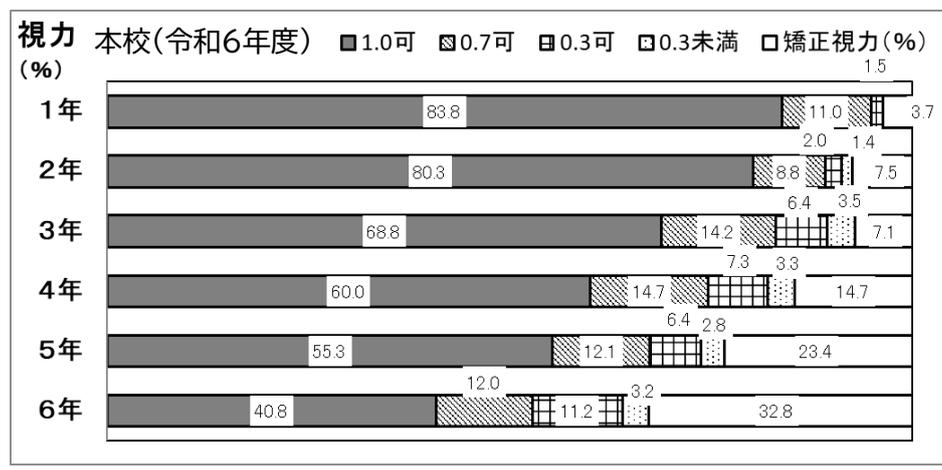
1年を通して、様々な感染症が流行しています。感染症を予防するためには、手洗いが大切です。手洗いの仕方を見直してみましょう。



洗い終わった後は、清潔なタオルやハンカチで水気をふきとります。タオルやハンカチを忘れずに持ってきてみましょうね。

保護者のみなさんへ

これは、宮崎台小学校の令和6年度の視力検査の結果です。両眼の視力が1.0可見えていない人には、受診のお知らせを渡しています。



黒板の字は見えていますか？

教室の後方の席から黒板の字が読める視力は、0.7以上とされています。学年が上がるにつれ視力低下の傾向にあります。見えにくいと感じている場合は、メガネを使用して学習する必要があるのかを眼科医の先生と相談してみてください。また、メガネを使用している人の中にも0.3可や0.3未満の人がみられましたので、メガネの度数が合っているか定期的な受診をお勧めします。

子どもは見えにくかったとしても、それが普通だと思っており、自分から目の異常を伝えることが難しい場合もあります。最近、以下のような仕草をしていたら視力が低下している可能性もあります。お子さんの様子を観察していただき、早めの受診をお願いします。

- 視力低下のサイン**
- 近くで見る
 - 顎を上げて見る
 - 目を細めて見る
 - 目をよくこする
 - 片眼を閉じて見る
 - など



日本スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか？

学校管理下におけるけがで病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターの給付の対象になります。該当のお子さんには書類をお渡ししています。けがをした日から2年以内に手続きを行う必要がありますので、期限にご注意ください。申請がまだの方は、お早めをお願いいたします。

~身体計測があります~

- ☆10月17日(木) 6年
- ☆10月18日(金) 5年
- ☆10月21日(月) 4年
- ☆10月22日(火) 3年
- ☆10月23日(水) 2年
- ☆10月24日(木) 1年

*体操着の準備をお願いします。
 *身体計測の結果は、「身体計測の記録」(黄色のカード)でお知らせします。

*参考文献:「健」 許可なくイラストの二次利用はお控えください。