

ほけんだより10月

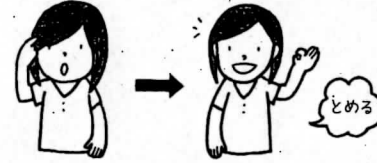
藤沢市立天神小学校 No. 6
2018. 10. 29. 保健室

道路のイチョウの木が少しずつ色づきはじめ、秋の深まりを感じるころになりました。

気がつけば、もう10月も終わろうとしています。なるほど。朝、ふとんから出るのがつらくなってきたわけです。みんなは、だいじょうぶですか？

ふとんから脱出できないときは、「えいっつ！」と、気持ちをいれて起きましょう。

目にやさしい前髪にしよう



なみだのやくわり



目に入ったゴミを洗い流す



栄養や酸素を運ぶ



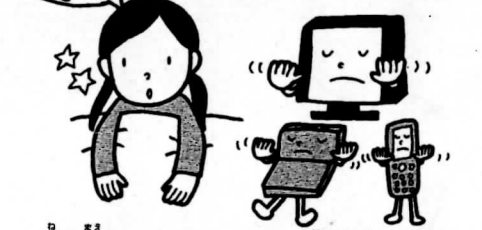
目をうるおして乾燥をふせぐ



細菌をやっつける

目に涙を行き渡らせる役目をしているのが、まばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意しましょう。

寝る前の強い光に注意!

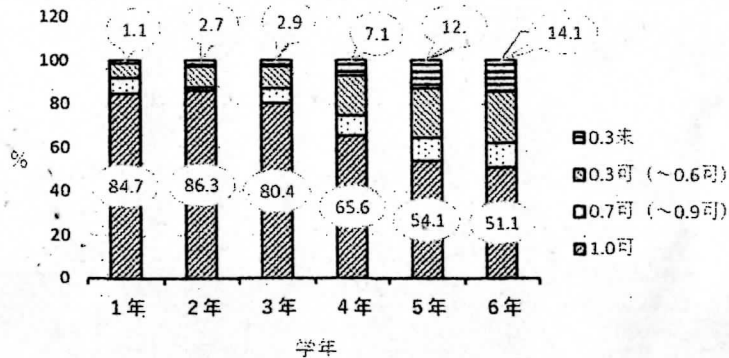


寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

目にやさしい生活を心がけよう!

私たちの目は、朝からねるまでの間、いろいろな物を見て情報を知らせてくれます。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？
10月は「目の愛護デー」がありました。目にやさしい生活を心がけてすごしましょう。

学年ごとの視力



左のグラフは、健康診断での視力検査の結果をまとめたものです。

一番下から、1.0可、0.7可 (~0.9可)、0.3可 (~0.6可)、0.3未満の棒グラフになってます。

気になるのが、3年生から4年生になって1.0可が見える率が約14.8%も下がっていることです。

そして、5・6年生と学年があがるにつれて低下していきます。反対に0.3未満の率が増えています。

塾など習い事での時間がおそくなっていることも考えられますが、

ゲームやYouTubeなどを長時間やりすぎていませんか？

ねる2時間前には、メディア(テレビ、ゲームなど)を見ないようにすると早く眠ることができます。

おうちの人に注意される前に、自分から行動できるようになると良いですね。

一生つかう目です。大切にしましょう。

視力が気になる人は、保健室で視力をはかることができます。休み時間にきてくださいね。