

ほけんだより10月



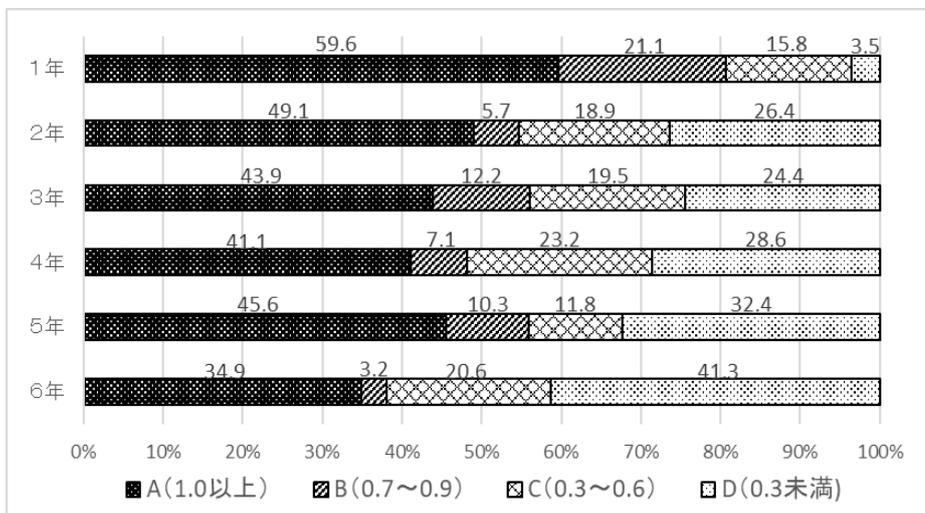
令和4年10月14日
神島田小学校 保健室



夏の暑さもやわらぎ、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。ただ、涼しい日が続いていたと思えば急に暑くなる日もあり、気温の変化で体調をくずしてしまう人も増えています。調節のしやすい服装を心がけましょう。

来週の運動会に向け、各学年とも一生懸命練習に取り組んでいます。当日は、ひとりひとりが練習の成果を発揮し、思い出に残る運動会になるといいですね。

* 秋の視力検査を実施しました *

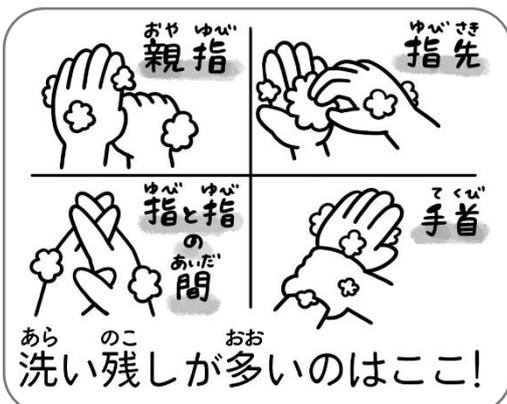


令和3年度の文科省の実態調査では、裸眼視力1.0以上の割合が小学1年生では約8割、学年が上がるにつれて中学3年生では約4割まで低下しているという結果でした。神島田小の結果は左のグラフです。どの学年も海部地区や全国平均と比較して視力が低下している人が多い傾向にあります。

近視（焦点が網膜より前になる状態で、遠くのものがぼやけて見える）の原因は、遺伝的要因と環境的要因があるとされています。みなさんが変えられるのは、『環境的要因』です。

今は1人1台のタブレット端末があり、授業でも使う時間が増えてきています。それに加え、家でスマートフォン等でゲームをしたり動画を見たりする人も多いですよね。目から30cm以上離し、30分に一度は遠くを見て目を休ませましょう。また、野外活動が近視の進行予防になるとされているので、外遊びができる日には外に出て過ごしましょう。

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



* 手、洗えていますか? *

ただ何となく手を水でぬらしておしまい!の手洗いになっていませんか? 今年インフルエンザの流行も心配です。(市内の学校では既にインフルエンザにかかった人が出ています)

洗い残しが多いところはより丁寧に、時間をかけて洗うようにしましょう。