

ほけんだより



10月号

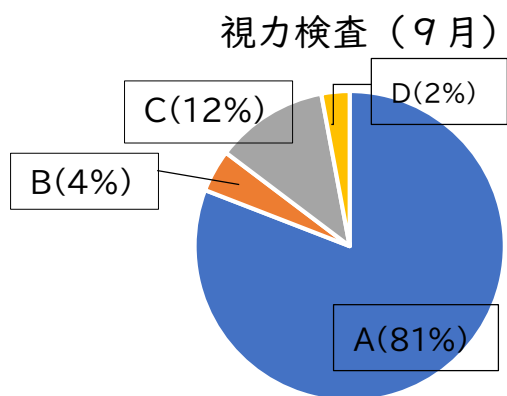
2023.10.12

文責 野田

朝晩は涼しくなり、すっかり秋らしくなりました。この時期は、寒さと暑さが入り交じるため、体調を崩す人が増えます。気温の変化に合わせて衣服の調整ができるように、ご家庭でのご配慮のほど、よろしくをお願いします。

10月10日は目の愛護デーでした！

情報を得る五感の内訳は、視覚87% 聴覚7% 味覚3% 臭覚2% 触覚1%です。人生100年時代、目の健康がいかに生活を楽しく豊かにしてくれるものか分かりますね。



夏休み明け、9月に今年2回目の視力検査を行いました。眼鏡を使用している人は、眼鏡をかけた視力です。4月の視力検査と比べ、急に視力が落ちた児童が見られました。視力低下は、ものを見るときうまくピントを合わせる事ができていないことが原因ですが、まれに病気が原因で起こることもあります。受診勧告書を受けとられた人は、ぜひ受診をしましょう。

視力低下は近年、子どもの健康上の大きな課題になっています。文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の割合は、小学1年生で4人に1人、小学6年生では過半数で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。学校での学習や、ご家庭での生活ともに子どもがICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご配慮をよろしくお願いいたします。

色の見え方について

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15年以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったことなどから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含めて気が付かない場合があります。色の見え方が異なる割合は男性の5%、女性の約0.2%といわれています。教材、教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさを生じる可能性があります。

本校でも4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。後日4年生に色覚検査の希望調査表を配布しますので、ご提出をお願いします。



目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやタブレットなどの操作は、パソコンよりも近距離で小さな画面を長時間集中して見がちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり・頭痛などが起こることもあります。「まだ10代だし…」「老眼なんて先の話…」と思うかもしれませんが、現代は小さい頃からICTの機器に触れる時間が多い分、目に負担がかかり続けているとも言われています。また近年、黒目が内側によってしまう『急性内斜視』が10代を中心に急増しています。一度発症すると自然には治りにくいと言われています。ゲームやスマホ等の使い方には、十分にご配慮をお願いします。

へやを
あが
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
（1時間→15分ほど休けい）



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



ぐんぐん育つ 子どもの視力!

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達はほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触らせてあげましょう。



SC（スクールカウンセラー）の佐伯先生が来校されます

（日時） 10月20日（金）午後から

（場所） 相談室（保健室内）



お子様のことで何か気になることや心配なこと、どんな些細なことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

希望される方は担任または、教育相談担当（野田）までお知らせください。次回は、11月14日（火）です。