

ほけんだより 11月号



秋がふかまり朝と夕方は、いちだんと寒さを感じるようになってきました。
新型コロナウイルス感染症は、流行がおちついたかと思っておりましたが最近
また増加しています。病氣予防のため、これからも手洗い・マスク・かん氣に
とりくんでいきましょう。

子どもの目の成長（奥行き）は、7歳くらいに完成し、1.0 (A) 程度の視力が出るようになります。

眼科医の話によると、小学生期は、近視になりやすい時期で、目の使いすぎに注意をしないと視力低下のほか、大人になってからも目の病氣にもなりやすいということが分かってきました。

また、視力低下には、遺伝の影響も大きいということです。その場合はメガネなどをかけて、日常生活をスムーズにします。

1学期B以下の児童の割合が、34.3%でした。2学期の検査では、37.9%に増えています。家でも学習時やタブレットなどを使う時は、姿勢や時間に注意してください。

外遊びは、目のつかれをとるのに、効果的です。天気がいい日は、外にでましょう。

タブレットで学習する時の姿勢

右のイラストのように、画面から目を30センチ以上はなしてタブレットを使いましょう。

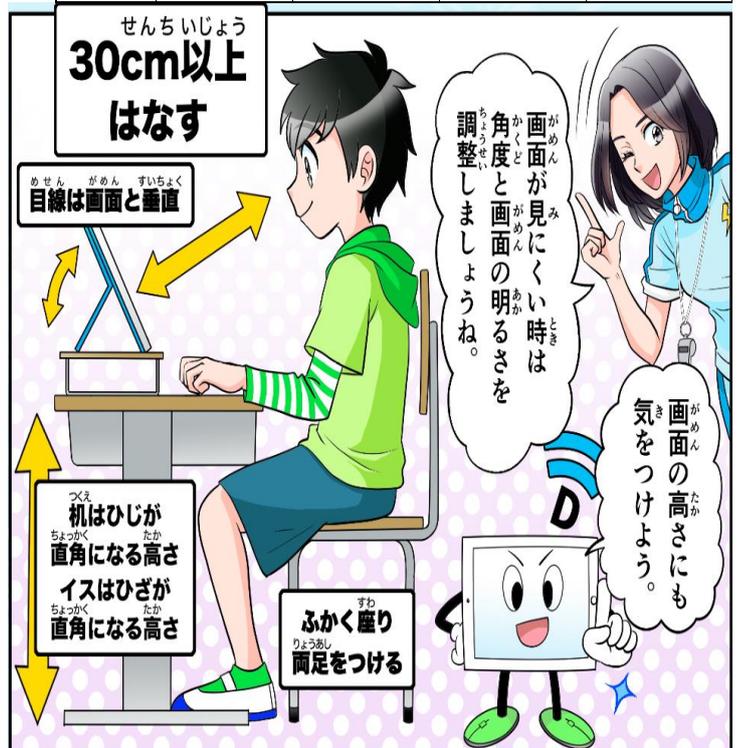
1学期の半ばにタブレット学習がはじまりました。体も日々成長しています。

机の高さやいすの高さが体に合っていないと、背骨や腰もいたくなります。

画面と30センチ以上目をはなした時に、背骨が曲がったり、体が机からはなれすぎる場合は、机・いすの高さをチェックして先生に知らせてください。

10月の視力検査結果

	A 1.0 以上	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2 以下
1年 (35)	30	2	2	1
2年 (31)	19	7	3	2
3年 (33)	21	4	3	5
4年 (45)	25	1	10	9
5年 (35)	19	1	5	10
6年 (27)	14	4	6	3
計 206人	128	19	29	30
%	62.1%	9.2%	14.1%	14.6%
R4 4月	69.8%	10.1%	8.5%	11.6%
全国比較	62.4%	12.8%	13.9%	10.9%



こうかてき ほうほう つかれた目をいやす効果的な方法



①

そと 外であそぶ



たいよう ひかり
太陽の光をほどよくあびることは、め
目を元気にします。



②

とお み 遠くを見つめる



タブレットなど近くの画面を見続けると、目のまわりや
目の中の筋肉も緊張し続けます。遠くのけしきなど見つめ
ると目の筋肉がほぐれ、目のつかれをいやします。



遠くのけしきを見たら・・・

Before After



③

すいみん たっぷりと睡眠



起きている間は、つねに目ははたらきっぱなしです。
まぶたをとじて、目に栄養と休養をあたえるには、たっぷ
り睡眠をとることがとても大切です。

★すいみんのために ひつような じかん

年代 (ねんだい)	すいみん時間
幼児 (保育園・幼稚園生)	10じかん いじょう
小学生 (しょうがくせい)	9じかんぐらい 最低8じかんは必要
中・高生	7じかんぐらい



すいみんを
たっぷりとって!



めだまくん
からの
おねがい

これくらい ねむれていますか？