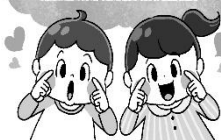


10月10日は
目の愛護デー



ほけんだより

す ま い る

smile

すやすや もぐもぐ いいあせ りらくす えがお

松代小学校
ほけんだより
R7.10.6

ようやく、少しずつ涼しくなってきました。今月は、ウォークラリーや文化祭など行事も多いですね。学級の仕事や委員会、勉強に文化祭の練習…それぞれ忙しい日々かと思いますが、自分の心と体を大切にしてお過ごしいきましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です。いつも当たり前のように使っている目ですが、大切にしないと、だんだん健康な目ではなくなってしまうかも…目にやさしい生活をするためには、どうすればいいのか考えよう！

目〜目〜 クイズ王になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どが悪いかな？

A

B

こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。
〇かな×かな？

こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

こたえ

Q4 次のの中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
B 規則正しい生活を
心がける
C バランスの取れた
食事をする
D ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 ☐に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
☐を休める

こたえ

何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。
こたえは… **A**

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。
こたえは… **X**

Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。
こたえは… **C**

Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。
こたえは… **全部**

Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。
こたえは… **目**

10月の予定

日時	行事	備考
8日（水）	すこやかチェック	先月4～6年生は学校保健委員会でメディアに関する講演を聞いたり、グループトークを行ったりしました。今月も、松代小の子どもたち全員で取り組みます。
14日（火） 昼休み	視力検査 （対象児童のみ）	対象児童は、事前にお知らせします。当日は、眼鏡がある児童は、眼鏡を持ってきてください。



お子さんの視力について

小学生でも、学年が上がるにつれて、A（視力1.0以上）の割合が減り、B～C（視力1.0以下）のお子さんが増えています。

今や画面を見ない日はない現代の子どもたち。「みんな見ているから大丈夫」「目が悪くなっても眼鏡やコンタクトをつければ大丈夫！」と思いがちですが、実は近視の人は将来、目の病気にかかりやすくなり、進行すると失明することもあります。一生使うお子さんの目。

メディアの使い方や、メディアを使用するときの姿勢など、今一度確認をお願いします。



～お知らせ～



①2学期視力検査について

2学期の視力検査の対象児童は、1学期の視力検査で片目どちらかがB～Dかつ、今年度に眼科受診が済んでいない児童です。また、個別で視力が気になるというお子さんに関しましては、担任を通してご連絡ください。

②水筒の持参について

涼しい日が増えてきたため、10月からは水筒の持参は個人の自由です。基本的には学校の水を飲みますが、引き続き水筒を持参していただいてもかまいません。今夏も、毎日の水筒のご準備ありがとうございました！

メガネをかけると「近視」が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

