

ほけんだより

10月号
令和4年10月3日 発行
豊小学校 ほけんしつ

運動会ではみなさんのがんばっているところや去年までとは違う成長したところが見られてうれしくなりました。金木犀のいい香りがしています。秋らしいさわやかな季節ですね。これから肌寒い日も増えてきます。健康に気をつけて過ごしましょう。

服装の調整をしましょう

日中はあたたかくても朝や夕方は肌寒いです。長そでなど、はおるものがあるとよいですね。



食物アレルギー給食対応 希望調査について

来年度、食物アレルギーで給食の対応をするための希望調査を配付しました。7 品目（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）のアレルギーがあり、何らかの給食の対応が必要なお子さんは、10月6日（木）までに希望調査でお知らせください。



目を大切にしよう

※愛護とは大切にしようということです

メディア機器に触れる機会が長くなり、目の健康（視力の低下）がますます心配されます。10月10日は目の愛護デーです。目は、これからも使う大切な体の一部です。目の健康をふりかえるよいきっかけにしてほしいと思います。

目にいい生活を送れているかチェックしてみよう!

- 長時間テレビを見たり、ゲームをしたりする。
- 勉強したり、ゲーム・スマホの画面を見たりするとき、目と物のきよりが近い。
- 暗い部屋でテレビや本を見ることがある。
- 首をかたむけてテレビをみたり、本を読んだりすることがある。
- 「しせいがわるい」と言われることが多い。



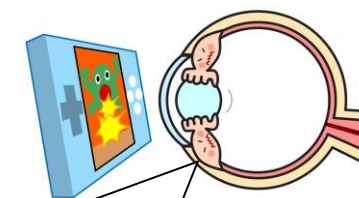
いくつかチェックが合ったかな。右上の説明をみてね

- ☆0このひと………すばらしい!これからも目にやさしい生活をこころがけてね。
- ☆1~3このひと……マズイ!このままで目がどんどん悪くなってしまう。
- ☆4こよりおおいのひと……生つかう大切な目だよ!さっそくなおそう。

? どうして長時間近くをみると目が悪くなるの?

近くを見る時には、目の筋肉（毛様体筋など）が、ピントを合わせるために働いています。しかし、長い時間近くをみていると目の筋肉はつかれてしまいます。

このつかれがたまることでピントを調節しにくくなり、目は悪くなってしまいます。



ずーっと近くを見ていると目の筋肉がつかれちゃうよ



とくにゲームやスマートフォンはブルーライトという強い光が出ています。夜にブルーライトにあたると眠りの質が悪くなり、体内時計が乱れてしまいます。

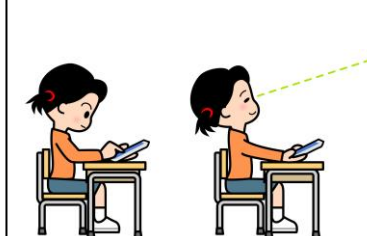
ゲーム・スマホなどの電子機器は、寝る30分~1時間前は使わないようにしましょう。

視力低下を防ぐ3つのポイント

①目とつづえ・ゲームの距離をあげる



②30分に1度遠くを見て目を休める



③おひさまの光をあびて遊ぶ



参考:日本眼科医会ホームページ(子どもの目・啓発コンテンツ / 気をつけよう!子どもの近視)