

ほけんだより 10月

第6号

令和4年10月3日

ひたちなか市立東石川小学校

10月の保健目標



視力低下を放っておくと、黒板の文字が見えにくく勉強に集中できなかつたり、疲れ目から頭痛の原因になったりすることがあります。また、遠くが見えにくく遠近感がつかめずに、思わぬけがをすることがあります。

10月7日(金)から視力検査を実施します。4月の結果より視力の低下がみられる児童で未受診の児童には「視力管理カード」を配付します。お子さまの視力が低下した様子が見られる等、気にかかるところがある場合は、眼科の受診をお勧めいたします。



視力検査予定

- 7日(金) 1年生
- 11日(火) 3年生
- 13日(木) 2年生
- 14日(金) 5年生
- 17日(月) 4年生
- 18日(火) 6年生

お願い

健康診断の結果、「視力管理カード」を配られた人でまだ学校へ提出していない人は、学校へ返却をお願いします。

9月の発育測定結果(平均) 身長(cm)

学年	男子	女子
1	121.3	117.9
2	125.0	123.7
3	131.3	131.5
4	137.4	137.8
5	141.2	144.4
6	151.4	150.5

体重(kg)

1	23.4	21.9
2	25.3	24.7
3	29.3	30.4
4	35.3	31.7
5	35.8	38.3
6	43.9	39.9

家で デジタル端末を使う時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離しましょう。

30分画面をみたら1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めましょう*1

目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう。

休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう*2

寝る1時間前からは、画面をみないようにしましょう。

あなたの家のデジタルルールは? ココに書いてみてね!

全エピソードはコチラから

保護者の方へ

- *1 距離に見える遠くのものや、屋内でも6m以上の距離のところに視標をおきましょう。6mの距離がとれない場合は、最低でも2mを超える距離に視標をおくことをおすすめします。
- *2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。日陰でも構いません。紫外線対策(帽子や日焼け止めクリームなど)、熱中症対策を忘れずに。

企業・制作 公益社団法人 日本眼科医会

協力 文部科学省