

# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 10がっ

おうちの人と  
一緒に読んでね

夏の暑さも、やっとおさまり、吹く風のさわやかさに秋の気配を感じるようになってきました。秋は一年で一番過ごしやすい季節といわれていて、様々なことにチャレンジできます。

読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。みんなは、どんなことにチャレンジしたいですか？

秋の生活を楽しんで、心もワクワクさせましょう♪

## 10月の保健目標は・・・ **目を大切にしよう** です！！

10月10日は、「目の愛護デー」です。ときなんのみんなは、自分の目を大切にしていますか？ 目を使いすぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう「20-20-20ルール」を心がけましょう♪

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

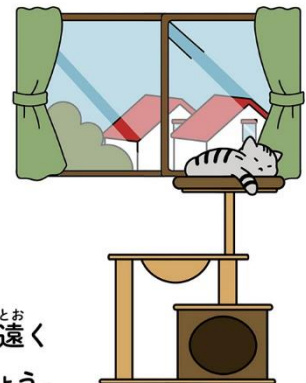
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

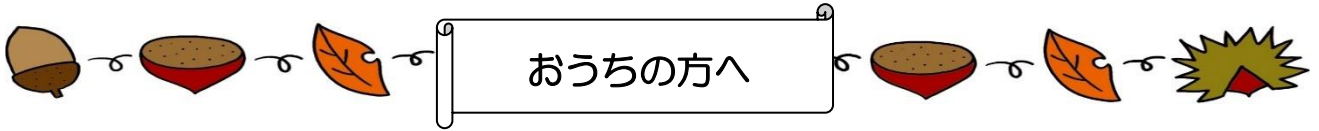
20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



## 10月の保健行事予定 15日(火)～18日(金) 視力検査・体重測定

※視力検査の結果から、視力の低下がみられたお子さんには、「目の受診のすすめ」をお渡ししています。できるだけ早めに眼科を受診していただき、診察の結果を学校へご提出ください。

### ～色の見え方について～

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」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では2003年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気が付いていない場合があります。

先天的に色覚の特性をもつお子さんは、男子で約5%（20人に1人）、女子では約0.2%（500人に1人）の割合で見られるとされています。色覚の特性といっても、色によって見分けにくいことがあるという程度で、日常生活においてほとんど困ることはありません。けれども、状況によって色を見誤り、周りから誤解を受けたり、色を扱う授業で理解できなかったりするため、学校生活において配慮が必要です。お子さんの様子などから、色の見え方について気になる点がありましたら、学級担任または養護教諭まで、お知らせください。ご希望に応じて、学校で色覚検査も実施します。

## お子さんの目の健康のために...

### 「テレビを見る姿勢に気を付けよう」

寝転んで見ると、姿勢も視力も、悪くなります。座って見るようにしましょう。



### 「ゲームの時間を決めよう」

家族でゲームの時間を決めて守るようにしましょう。休憩をいれて連続しないでやるようにしましょう。



### 「部屋を明るくしよう」

適切な明るさで生活するようにしましょう。暗いままで生活すると、目が疲れてしまいます。



前髪が長く、目にかかっている子どもを見かけます。髪の毛が目にかかると視力が低下したり、目に傷がついたりします。短く切ることやピンでとめるなどしてください。