

ほけんだよ!

うらもあります。
おうちの人といっ
しょに読みましょ

令和元年10月3日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子
養護教諭 霜田恵子

児童数

お彼岸がすぎ、めっきり陽が落ちるのが早くなりました。

「のどが痛い。」「頭が痛い。」「おなかが痛い。」などを訴える人が増えてきました。気温の変化が大きい秋は、体調を崩しやすくなります。もうすぐ運動会です。しっかり休養をとり体調を整えて元気に登校してください。

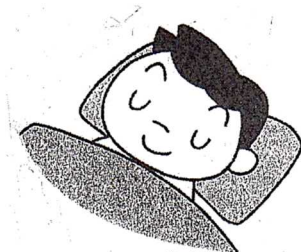
ぎょうじ ほけん行事

10月11日(金)

6年生 武石移動教室前

健康診断

げんき うんどう けがをしないで元気に運動するために

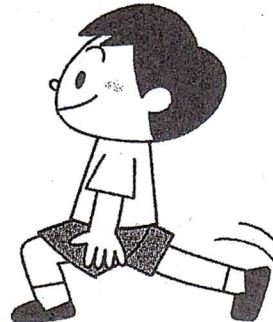


★すいみんを十分にとる



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★手足のツメを短く切る



★こまめに水分をとる

<おうちの方へ>

お手数をかけますが、運動会までは毎日清潔な汗ふきタオルと水筒を持参させてください。

とよたまちく しょうがっこう ねんせい にん 豊玉地区の小学校1・2年生1018人にききました。

	スマホを見たことがありますか?	「スマホを見たことがある」と答えた人の中で、実際に使ったことがありますか?	「実際に使ったことがある」と答えた人の中で、ほぼ毎日スマホを使っていますか?
1年生	はい 96%	はい 83%	はい 36%
2年生	はい 99%	はい 89%	はい 32%

ほとんどの児童がスマホを見たことがあり、使ったことがある児童もかなりいるという結果でした。さらに約30%は、ほぼ毎日スマホを使っているようです。最近では、スマホやタブレットで学習できますが、使いすぎによる健康被害が心配されています。家族で相談して上手に利用しましょう。

10月のめくひょう目標

めたいせつ目を大切にしよう

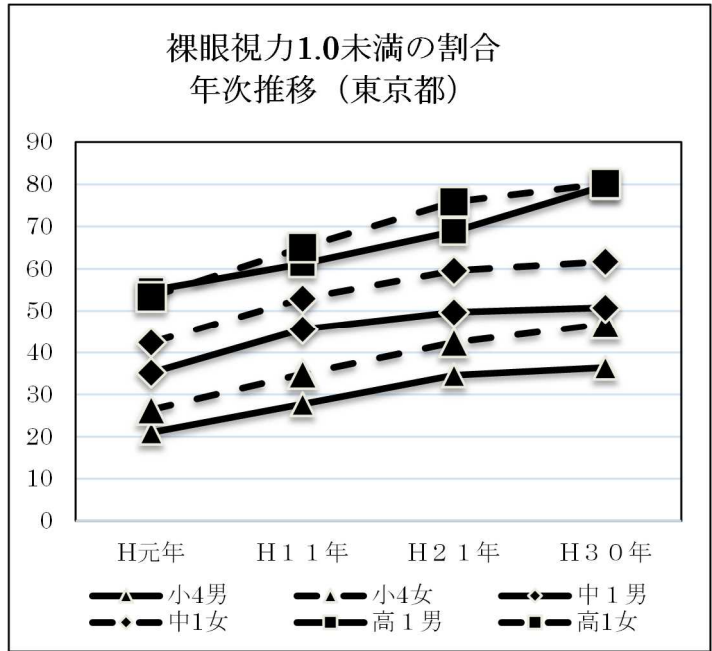
東京都学校保健調査から、視力1.0未満の割合を10年ごとにグラフにしました。どの年代も1.0未満がどんどん増えていきます。

人間は、生きていく上での情報の8割を「目」から取り入れるといわれます。私たちは、「目」で見て情報を取り入れてそれについて「脳」で理解します。(視覚認知) その「目」からの情報がぼやけて十分に理解できなかったとしたらどうでしょう。

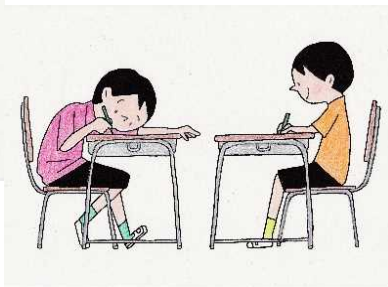
「脳」の発達にも影響がありそうです。現在、アジアで近視人口が増加している

そうです。視力障害を起こす強度近視になる人も増えています。スマホ・タブレット・電子ゲーム機の長時間利用が原因に挙げられています。ブルーライトを含む小さな平面画面を至近距離(平均20cm)で長時間見付めることで、左右の視力差が大きくなったり、眼位がずれたり、網膜の病気になりやすくなったりすることが心配されています。

子供の「目」の働きは視力を含めて生まれてすぐから発達が始まり、小学校入学前後には大人並みのレベルに達するといわれています。子供はからだが成長期ということもあり近視が進みやすい側面があります。一日2時間、外で陽の光を浴びて遊ぶと「近視の予防に効果がある」と明らかになっています。生活を見直し、目の健康を守りましょう。



つかし間き 使う時間を決める



よい姿勢で、目を30cm以上はなす



たくさん外遊びする



必要ならメガネをかける

<参考> スマホ社会の落とし穴(少年写真新聞社) 日本小児科医会 子供とメディア委員会HP
日本眼科医会HP NHK 健康チャンネル 症状が進行しやすい「子どもの近視」
東京都学校保健調査