

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 10月号

目を大切に
しよう！

日中は暑くても朝晩はめっきり涼しくなり、夜になると虫の声が聞こえすっかり秋の気配になってきました。天気の良い日は空が真っ青に澄み渡り山々の景色が一段と美しく感じられる季節になりました。まさに、スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋・芸術の秋の到来です。

学校では目立ったかぜの増加や欠席の増加は今のところありませんが、インフルエンザの予防接種の話題も聞かれるようになり、本格的なかぜのシーズンもすぐそこまで来ているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、うがい手洗いの習慣も今からしっかり身につけておきましょう。



10月のつぶやき

「ドンマイドンマイ」
「もう一回行くぞ！」
「先生！すごい生き物見つけました！」
「空に火の粉が吸い込まれてく」
「俺が切る、やらせて」

先週は4年生の宿泊学習に参加してきました。朝から雨が降り天気を心配しての出発でしたが、二日間本当にどの活動もミラクル的に天気に恵まれ、予定どおり二日間の活動を行うことができました。

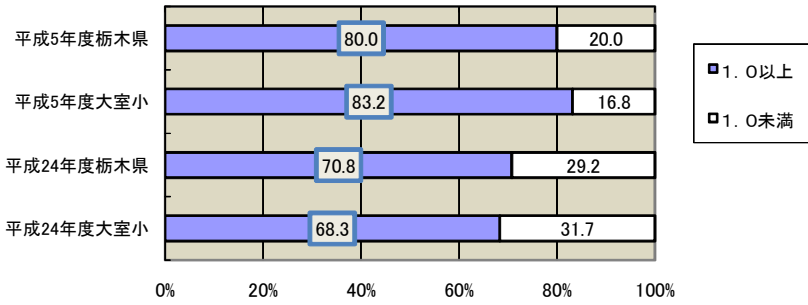
ゲームでチームワークを発揮したり、川遊びでは夢中で石をひっくり返したりと、自然に囲まれた活動の中で子どもたちはとても健康的な笑顔を見せてくれました。次の日の野外調理では、しっかり包丁を使える子もいて驚きでした。学校の生活だけでは見えない子どもたちの姿に触れることのできた二日間でした。

学校の生活だけでは見えない、得意なことやよい所がたくさんある子どもたち。そんな所に目を向けて、子ども達の健康的な笑顔に寄り添える保健室でありたいとあらためて感じさせられた宿泊学習になりました。



『10月10日は目の愛護デー！』です

栃木県と大室小の視力検査結果比較



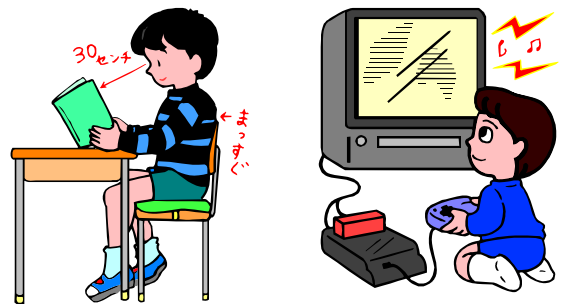
20年前の視力検査結果と比較してグラフにしました。栃木県も本校もそうですが、20年間で視力1.0未満の児童が増えていることがわかります。

このグラフにはありませんが、栃木県の昭和60年度の結果では1.0未満の児童は12.5%でした。近年の視力の低下は子どもの生活習慣の変化や、成長の変化が原因の一つとされています。10月10日は『目の愛護デー』です。目によい生活とはどんな生活か、家族みんなでは是非考えてみましょう。

果では1.0未満の児童は12.5%でした。近年の視力の低下は子どもの生活習慣の変化や、成長の変化が原因の一つとされています。10月10日は『目の愛護デー』です。目によい生活とはどんな生活か、家族みんなでは是非考えてみましょう。

『目のためにできること・・・』

- 姿勢をよくしましょう。
- テレビの見過ぎ、ゲームのやり過ぎは目にとって疲れます。
時間を決めてやるようにしましょう。
- 目には十分な栄養も大切です。



○視力が落ちたら、無理せず自分の目に合ったメガネをかけることも大切です。

- 遠くを見たり近くを見たりすると、目の調節力が鍛えられます。
- 部屋の明るさにも注意しましょう。

(ウ)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
1.0未満	8	15	9	12	23	19	86
受診済み	5	5	4	10	12	12	48

左のグラフは今年度の視力検査の結果1.0未満で医療機関の受診を勧めた人数と、受診状況です。まだ約半数の方が受診されていません。

よく見えないまま無理をして目を使っていると目の疲労につながるだけでなく、学習にも支障をきたします。まだ受診されていない方は是非、この機会に受診されることをお勧めします。