



10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

彼岸花が咲き、秋になったなと感じます。また、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。こんな時は、体調をくずしがちになります。これは夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、朝晩と日中の気温差が大きいため、体がうまく順応できなかったりすることが原因の1つに考えられます。そして、これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎も心配されます。予防対策の基本は新型コロナウイルス感染症と同じです。御家庭でも次のことに気をつけ、引き続き予防対策に御協力をお願いします。

- 1 汗をかいたらハンカチやタオルできちんとふく。
- 2 気温にあわせて着るものの調節をし、脱いだり着たりする。
- 3 毎日、健康観察と体温を測り、検温カードに記入する。「おや?」と思ったときは無理をしない。
- 4 石けんでの手洗い・うがいを忘れずにする。
- 5 「せきエチケット」を守り、室内ではマスクをつける。
- 6 3密をさけ、必要のない外出はひかえる。
- 7 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとる。



め たいせつ 目を大切にしていますか？

目のまわりを人さし指でやさしく、気持ちがいいくらいの強さでおします。



遠くの緑を見て、目を休めましょう。夜、星を見ることもおすすめです。

夜はゆっくり眠りましょう。10時くらいまでに眠ると、脳も十分に休まるのでおすすめです。(低学年の人は9時)



目が疲れた時などはあたたかいタオルを目にあてると気持ちがよく、目の疲れがとれます。

かみの毛が目にかかるときは、切ったり、しばったりして、スッキリとしよう！

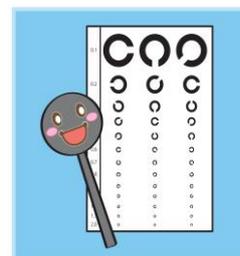


かみの毛が目にかかっていると、目が悪くなったり、目の病気になったりする原因になります。

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は、10を横にする（〇）とまゆげと目に見えることから『目の愛護デー』とされています。大切な目を守るために目の健康管理をすることが大切です。

視力低下の早期発見の鍵は 保護者の方の観察です！



大沢小の子どもたちの視力の様子

(%)

	記号	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
1.0以上	A	77.4	68.0	46.9	69.0	40.0	30.8	53.8
1.0未満から0.7以上	B	16.2	12.0	9.4	10.3	10.0	12.8	11.8
0.7未満から0.3以上	C	3.2	16.0	15.6	13.8	13.3	10.3	11.8
0.3未満	D	3.2	4.0	28.1	6.9	36.7	46.1	22.6

視力検査の結果、1.0未満の小学生の全国平均は34.6%です。しかし、本校では46.2%と、全国平均を大きく上回っています。また、高学年になると0.3未満(D)の増加が目立ってきます。

視力低下の主な原因は遺伝と環境によるものです。高学年になるにつれて、学習の時間やゲーム・スマホを使う時間などが増えてくることで、視力低下の大きな原因の一つと考えられます。