

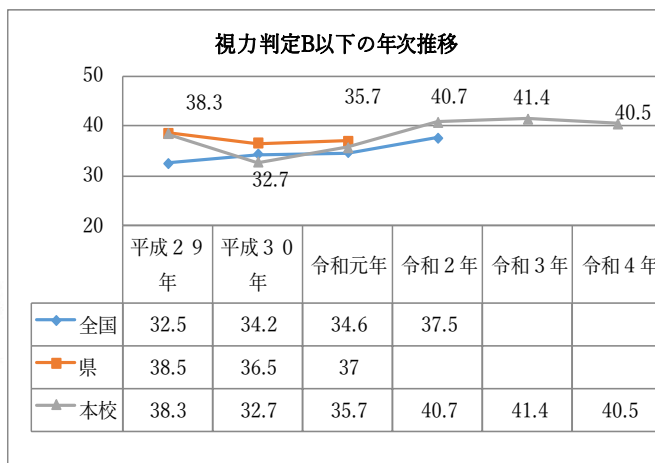
すこやか

うるま市立与那城小学校 保健室 令和4年9月30日 発行

10月10日は「目のあいごデー」です。5月に行われた視力検査では、0.9以下の児童が190名(約41%)おり、うち35名が眼科で検査をすませたと報告がありました。本校では、令和2年度から、視力が0.9以下の児童が、急激に増えています。コロナ禍で、外遊びの時間が減り、近くを見る機会が多くなったことが影響しているのかもしれませんが、デジタル機器を使用する際は、30分に1回は20秒以上画面から目を離し、目を休めることをお勧めいたします。また、屋外で1日2時間程度すごすことは、近視の進行抑制効果があるとされています(日かげでも構いません)。目に優しい生活を、できることから少しずつ、心がけるといいですね。



視力検査結果



視力検査のあと、眼科を受診するよう言われた人や、最近黒板が見えにくくなったと感じている人は、早めに眼科を受診し、結果を学校までお知らせください。

毎日使うものだから

鳩や鷹などの鳥が獲物をねらうときのすどい目つきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鳩の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目はとくにつかれます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目がかんそうしやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

保護者の方へ ~子どもの視力低下について~

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



「どこでも使える」から
休けいがだいじです



裏面に「あなたの家のデジタルルールは？」を記入する欄があります。おうちの人と、話し合って、目にやさしいルールを決めるといいですね。ぜひ書いてみてください。

インフルエンザについて

沖縄県では、インフルエンザの感染者が少しずつ出始めています。9月16日現在、小学校では、37名(※1)の罹患者がみられ、今後流行する可能性もあります。引き続き、健康観察の徹底をお願いいたします。

なお、インフルエンザの出席停止期間については、裏面をご確認ください。

(※1) 感染症情報収集システム情報より

2学期の身体計測が始まっています

9月27日より、身体計測が始まりました。結果を随時配布いたしますので、**肥満**や**やせ**の場合は、**病院に相談**したり、食生活・運動について見直す機会にさせていただきますよう、お願いいたします。また、身長伸びや、重の増減について、気になる点や不安がある場合は、保健室までご連絡ください。



裏面もご覧ください。