

ひだまり 10月号

令和3年10月13日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



ここ最近、気温も少し下がってきて過ごしやすくなってきました。保健室から、昼休みにひまわり広場でなわとびをがんばっている子を見ている。制約のある中でも、様々なことに挑戦していて「すごいな。」と思うし、チャレンジしている姿に私もがんばろうとパワーをもらっています。緊急事態宣言は解除されましたが、一気に緩めることはせず、引き続き感染症対応もしていきます。夏休みが終わって1か月経ち、朝晩の寒暖の差が出てきて疲れも出やすい時期です。規則正しい生活を心がけてください。そして、体調が良くないときは無理をせず、早めに休むようにしましょう。

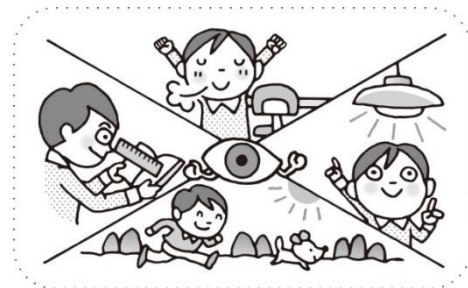


脱ぎ着のしやすい服装で調節できるといいですね。

めめ 目を大切にしよう めめ

10月1日は「メガネの日」、10月10日は「目の愛護デー」です。10月は目の健康についてのイベントが多く開かれています。私たちは目から様々な情報を入れています。目にやさしい生活ができるといいですね。

小学生の視力 1.0 未満が増えています。



近視にならないための4つのポイント

- 正しい姿勢で、目と本などとの距離は 30 cm くらい離しましょう。
- 1 時間くらい読書や勉強をしたら、10 分くらい目を休めましょう。
- 部屋の明るさ、暗さに気をつけましょう。
- 1 日に 2 時間くらいは外あそびで太陽光を浴びましょう。

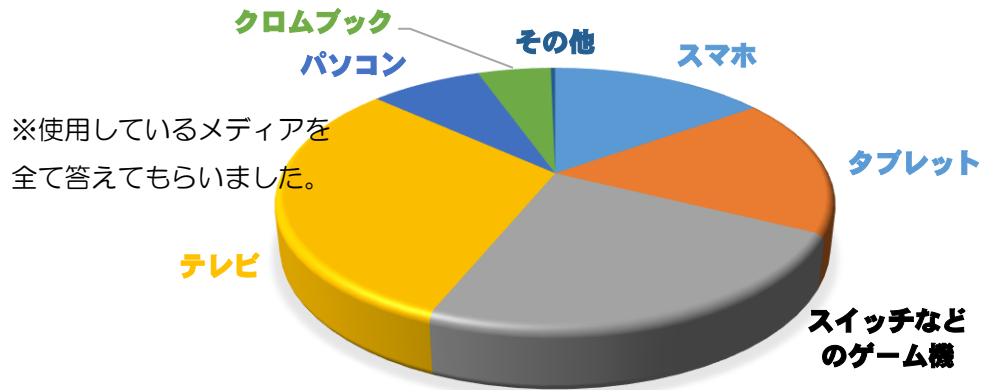


視力 1.0 未満の人がみんな近視というわけではありませんが、視力低下の原因は近視が多いそうです。将来、白内障や緑内障になるリスクは、近視の人のほうが高いというデータが発表されています。

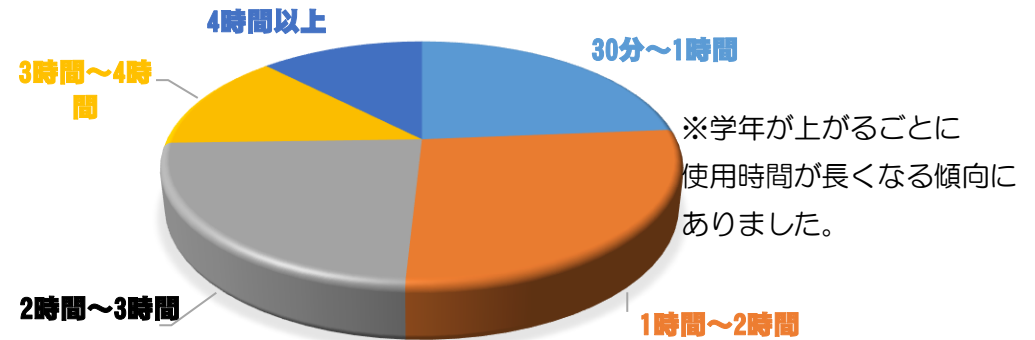
菅山小学校のみんなのメディアの使い方はどうかな？

アンケートに答えてくれた子は114人です。
答えてくれてありがとう！

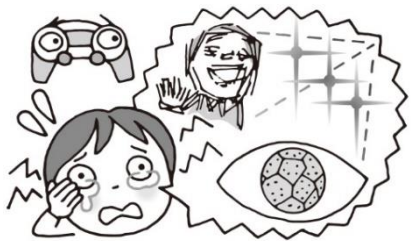
菅山小のみんなが使用しているメディア機器



菅山小のみんなの1日の平均使用時間

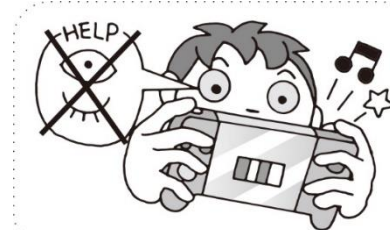


その他にもメディアを使用して困ったことで【広告やCMを押していいのかわからない】という声がありました。ネットを通じて架空請求や課金、危険な誘い、広告からのウイルス感染など、様々な被害にあう可能性もあるため、家庭での声かけ、見守りをお願いします。



眼がぼやける、まぶしい、重い、目や目の周りが痛い、乾くなどの症状はありませんか？
それってIT眼症かも？

IT眼症とは…スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気やそれによって出てくる体の症状のこと。



IT眼症を防ぐポイント

- 画面を目から30cm以上離す。
- 20分に1回は20秒以上、目を離す。
- 遠くをぼんやり眺める時間を作る。
- 寝る1時間前にはメディアの使用をやめてリラックスする時間を作る。

勉強でも端末を使う時代になってきました。上のIT眼症を防ぐポイントを実践してみてくださいね。

メディアを使うに当たり、自分で注意していることを聞くと、**暗いところで見ない**、**長時間使わない**とあげてくれた子や**IT眼症**を防ぐポイントに注意してくれている子もいました。おうちの人と約束を決めている子もいます。大切な目を守るためにも、様々な被害にあわないためにも、使い方をもう一度、見直してもらえたらと思います。