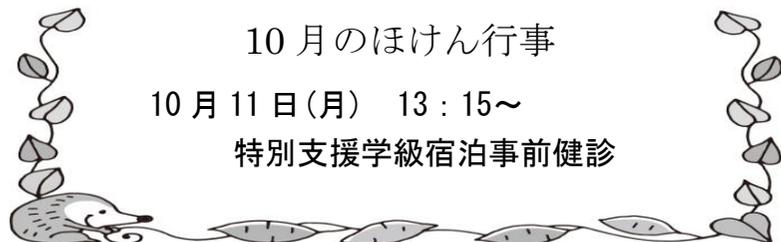


# ほけんだより 10月

令和3年10月6日  
 国立市立国立第五小学校  
 養護教諭 有馬 千穂美



## 10月のほけん行事

10月11日(月) 13:15~

特別支援学級宿泊事前健診

力を出し切った運動会が終わりました。さわやかで過ごしやすく秋の気配が感じられますね。

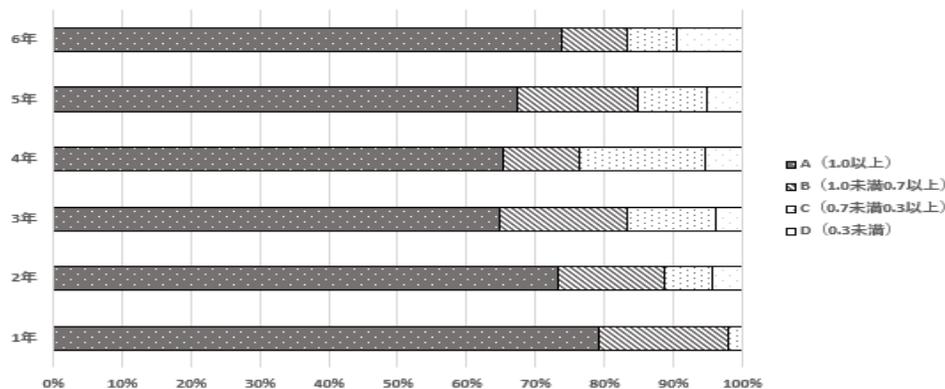
10月10日(10月10日)は目の愛護デーです。コロナ禍でスマホやゲームの時間が増えたり、タブレット端末やデジタル機器に触れる機会も増えて、目の健康も気になりますね。2019年の文部科学省の学校保健統計で1.0未満の小学生の割合は34.57% (40年間で2倍に増加) というデータがあります。0.3未満の視力の小学生はこの40年間で約3倍に増えており、子供たちの近視の重症化が問題とされています。

五小全体としては視力がよい児童が多いと言えます。良い目を守るために、おうちでのルールも話し合ってみてください。疲れをやわらげる4つの合言葉も試してみましょう。

今のところ、34名の受診結果が届いておらず、少し心配です。学校生活でも、黒板が見えにくい場合は学習にも影響が出ます。お手元に受診結果を保管されているご家庭は、担任経由で提出をお願いいたします。



## ☆視力検査の結果から



定期健康診断の視力検査では裸眼視力 1.0 未満の児童が 102 名でした。69 名の児童は眼科を受診して、現在治療中 12 名、定期的に検査中 13 名、レンズを交換した 12 名、このまま様子をみると診断されたのは 32 名でした。

### 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか?

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

### 疲れをやわらげる4つの合言葉

#### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

#### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の色を見て休けいするといいですよ。

#### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

#### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。