

けんこういちばん

令和6年10月1日 NO.6
 “けんこうな心とからだに”
 豊見城市立ゆたか小学校保健室

もうすぐ1学期が終わります。

2学期の運動会に向けて練習がはじまっている学年もありますね。

「早ね早起き朝ごはん」、水分補給などでけがや熱中症に
 気をつけながら、練習にとりくみましょう!



【保護者の皆様へ】 感染症に引き続き注意しましょう!

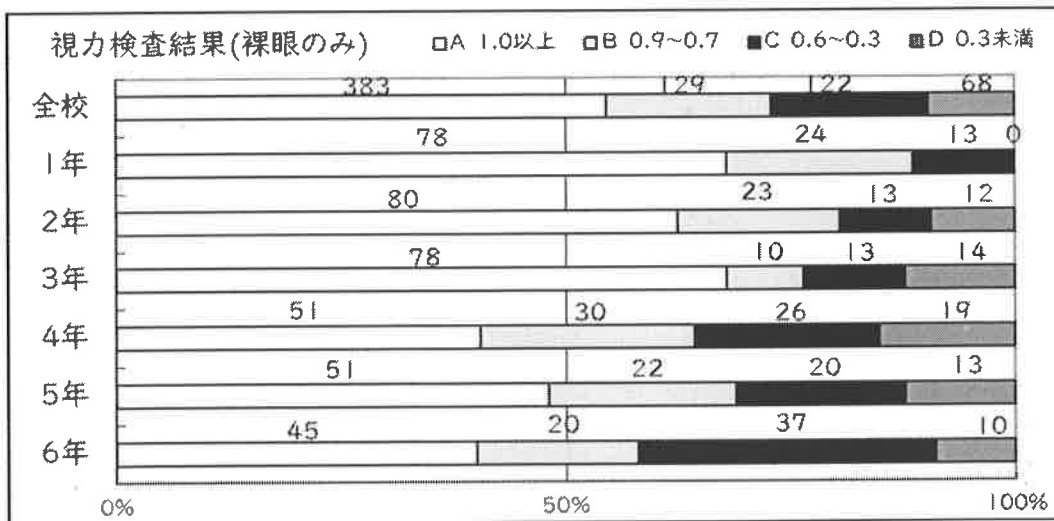
沖縄県では8/9にインフルエンザ注意報が発令され、今も継続中です。

本校でも8~9月はインフルエンザが30件発生し、発熱等によるお迎えも54件ありました。

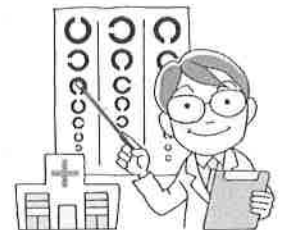
これからも登校前の健康観察や早退時の対応等、ご協力をお願いします。



10月10日は「目の愛護デー」です! 下のグラフは、本校の視力検査結果(R6.5.13実施)です。



4~6年生に視力低下が多くみられます。
 「裸眼視力0.7未満(要精検)」の児童は、全体の約27%でした。



これまでに要精検(視力0.7未満)だった児童の46.3%が病院を受診しました。
 まだの方は、早めの受診をお勧めします!

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

目が疲れたときは...

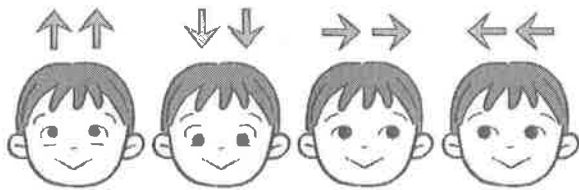


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



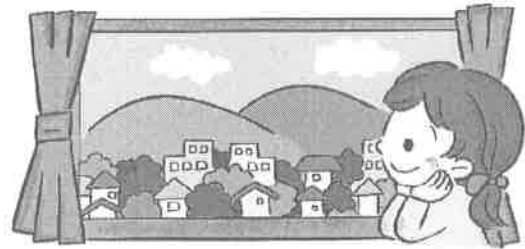
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。

お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ



前のめりになって見る

見る時に目を細めている

など

