

ほほえみ

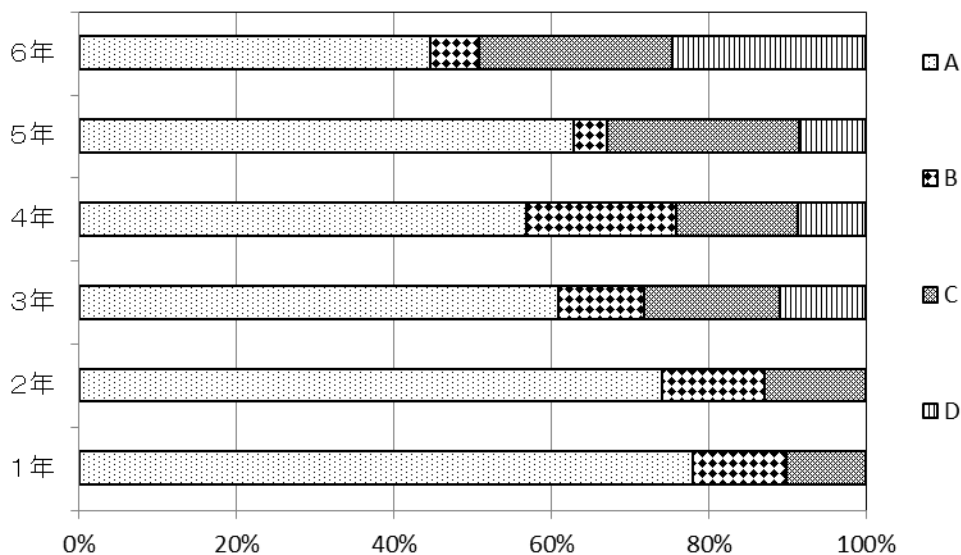


桑野小学校保健室（平成29年10月2日）

・保護者の皆様へ・・・

- 寒暖の差が激しい日がありますので、衣服で体温を調節できるよう、お子さまの服装にご配慮ください。
- お子さまの睡眠時間は十分にとれていますか？就寝時刻がかなり遅いお子さんもいます。生活リズムの確認をお願いします。
- ハチ刺されにご注意ください。
洗濯物の中にハチが潜んでいる場合もあり、衣服着用時に刺されるケースがあります。

桑野小 児童の視力の状態(裸眼)



左のグラフを見て分かるように、高学年ほど視力1.0未満の児童が多くなっています。また、視力「D:0.2以下」も増えてきています。

◎目の疲れには十分注意しましょう

- ・読書やゲームは30cm以上
 - ・パソコンは50cm以上
 - ・テレビは2m以上
- 離す

＊30分に1回は休憩をとりましょう。
また、バランスのとれた食事をとることや、夜遅くまでブルーライトをあびないことも目の健康維持に大切です。

子どもたちと会話すると、スマートフォンの所持率が高いようです。SNSの問題等、使い方はもちろんですが、目の健康にも十分な注意が必要です。

目がピンチ?!「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

＜携帯情報端末を使うときのポイント＞

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



□ 給食後の歯みがきについて □

9月から1年生も加わり、給食後の歯みがきを全校で取り組んでおります。学級毎に「歯みがきサンバ」のリズムにのせて、一生懸命みがいております。給食後の歯みがきを通して、歯みがきの習慣が身につくとよいですね。



2学期発育測定結果（桑野小平均値）「健康の記録」を配付しました

— 4月からの伸び —

お子さんの成長をご確認ください。

＊成長は個人差がありますので、参考資料としてご覧ください。

	身長(cm)				体重(kg)			
	男子	伸び	女子	伸び	男子	伸び	女子	伸び
1年	120.2	↑2.3	117.7	↑2.4	23.4	↑0.7	21.9	↑0.8
2年	126.6	↑2.5	123.9	↑2.7	27.6	↑1.2	25.0	↑0.9
3年	131.3	↑2.1	128.1	↑2.1	30.9	↑1.4	28.1	↑1.4
4年	137.8	↑2.5	135.9	↑2.8	35.3	↑1.7	31.4	↑1.7
5年	142.3	↑2.6	143.7	↑3.0	39.1	↑2.4	37.2	↑2.1
6年	149.1	↑3.5	150.0	↑2.4	43.6	↑2.7	42.9	↑1.7

発育測定結果を記録しましょう

「健康の記録」…表紙裏面のグラフを記入しましょう。
(1, 2年生)

「自分手帳」…記録することにより、発育発達の様子を確認できます。(4年生以上)

＊2年前より、福島県教育委員会から4年生以上を対象に配付しております。

「運動・健康・食生活」の記録としてご活用ください。