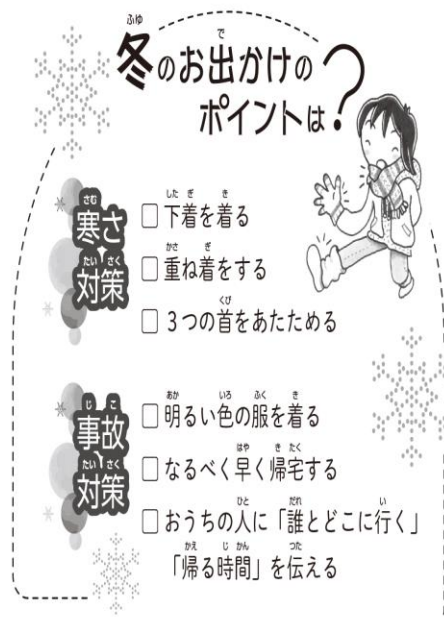
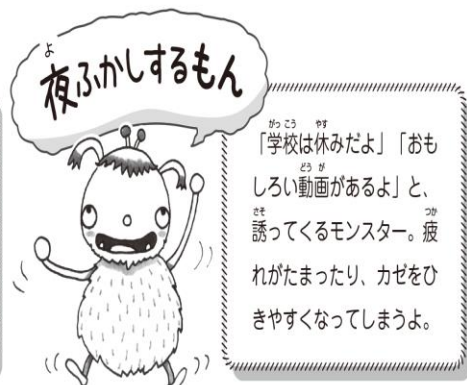
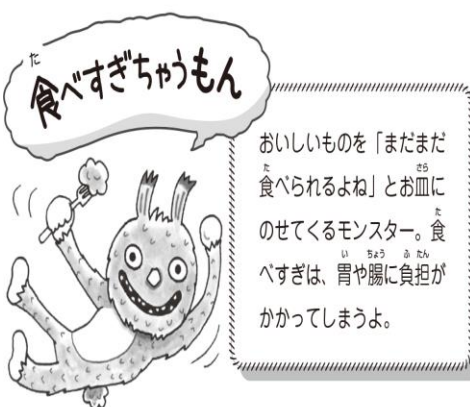
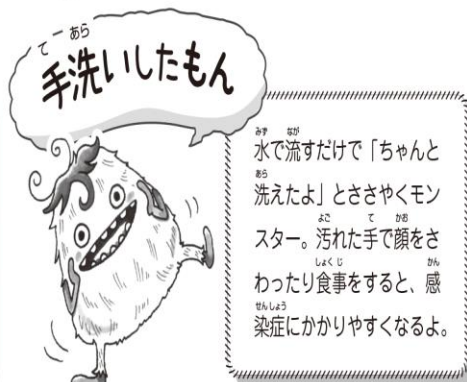
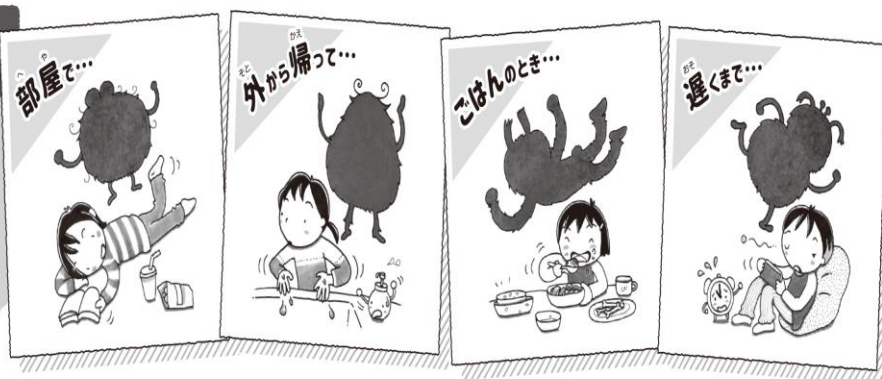




令和5年12月22日(金)冬休み特別号
系満市立高嶺小学校 保健室

しょうがつ おお ふゆやす
クリスマスやお正月とイベントの多い冬休み
たいちょう くず たの
です。体調を崩さないよう、イベントを楽しみまし
げんき がっき どうこう
よう。そして、元気に3学期も登校しましょう。

こんなモンスターにきをつけて！



モンスターをやっつける方法はどれかな？

はやく お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
すき 嫌いなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★



☆歯の治療が終わったら、治療報告書を出してください。治療完了の賞状をお渡しします

保護者の方へ

2022年度の学校保健統計調査で、児童生徒の視力低下が深刻であると発表がありました。「スマートフォンやデジタル端末を使う時間が増えたため」と分析しています。目を画面から30cm話すなどが必要とのこと。(沖縄タイムスより抜粋)

★視力の低下(近視)を防ぐには

- ・近くのを長時間、見続けないようにしましょう。特にスマートフォンは、機器自体が光を発し、ゲームや動画などは動きが激しいこともあるので、余計に目に負担がかかります。
- ・近くのを見続けるときは、30分に1回は休憩しましょう。目をつぶったり、意識的に遠くを見るようにするといいですよ。目を温めるのも効果があります。
- ・近くのを見るときは、見るものと目の間を30cm以上離しましょう。

視力1.0未満最多



高嶺小では、四月の視力検査を受けた児童のうち、裸眼視力1.0未満は44%(そのうち病院受診を勧めた児童は31%)。お子さんはいかがでしたか？
長期休みは自宅にいます機会が多くなります。少しでも視力低下がすすまないようにしたいものです。

外遊びが、とても大切です

外で遊ぶなど、太陽の光の下でからだを動かすことが視力の低下を防ぐという研究報告があります。



【近くも遠くも見る】

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまうので、遠くのものも見るようにしましょう。



●スマホを使う時間や場所などのルールを決めて守る

「1日〇時間まで」とか「〇時を過ぎたら使わない」など、おうちの人と一緒にルールを決めましょう。「リビングだけ」と場所を限定するのも使いすぎを防げますね。とくに寝る前にふとんの中で使うことは、夜ふかしにつながりやすいだけでなく、夜にスマホの画面から出る光を浴びると寝つきが悪くなってしまうので、避けるようにしてください。



家庭でのルールづくりが、とても大切です。根気強く続ける(しからない・あきらめない)、そして成長に合わせて見直しをすると良いそうです。

冬は、どうしても家にこもりがちです。ご家庭でできることから取り組んでいきましょう

出典「健康教室 2023