

利府町立しらかし台小学校 保健室

平成25年10月1日

急に朝晩、寒く感じるようになりました。

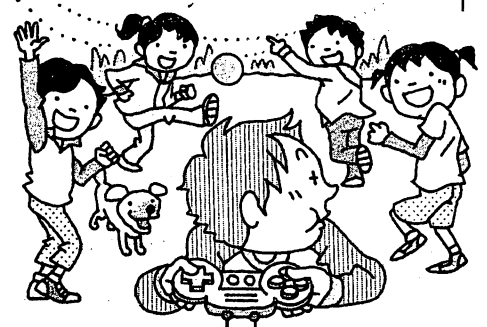
最近、「足が痛い」、「手が痛い」と保健室に子ども達がきます。何も思い当たることがないと言い、見ても何もなっていません。寒くなってきたからか、背がぐんぐん伸びているからか、疲れてきたのか・・・

「これは！愛情を求めているのか??」と思い、手でなでてあげると、「シップして」と冷たく言われる始末。私ではダメかしら？

ご家庭でも、愛情たっぷり、手で『なでなで』してみてください。

10月の保健目標

目を大切にしよう



近視が始まる小学生の目

視力は、身体の成長とは異なり、1年生には視力1.0以上と成人とほぼ同じになります。小学校低学年の間は、視力は比較的安定していますが、高学年になるにつれて近視に伴う視力低下が進む傾向にあります。

近視の原因は、今も詳細には解明されていませんが、「遺伝的要因」と「長時間の近業」があげられます。

身体の成長と共に眼球直径も大きくなり、眼軸長が長くなった分だけ近視側に傾いていくと言われていています。変化のスピードはタイミングや個人差があって、数年にわたってあまり変わらない例もありますが、とくに身長がどんどん伸びる成長期には、半年や1年で屈折状態もどんどん変化する子どもも多く見られます。

また「長時間の近業」も大きく関与しています。携帯ゲーム機の小さな画面は、長時間子どもの目を釘付けにします。1日に30分以上使用すると近視が進行するとの報告がありますので、周りの大人は注意したいものです。



目をまもる
ルールを
つくろう

★ゲームは、1日合計30分まで*。

どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。

★勉強や読書は、見やすい明るさと、

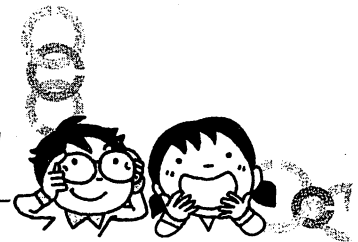
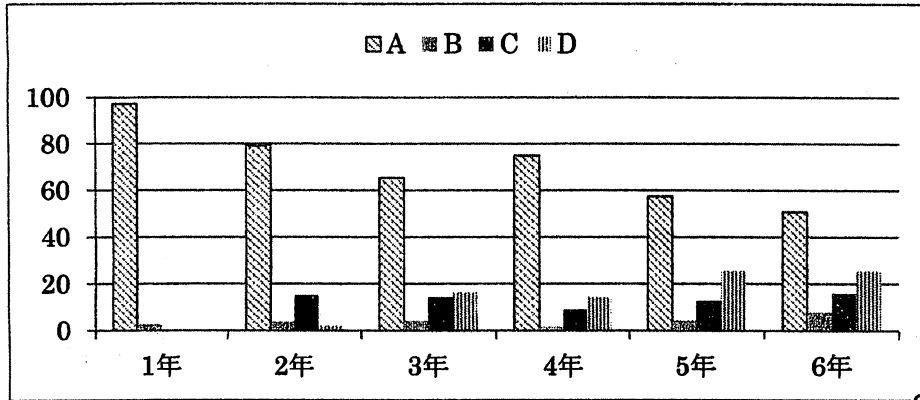
正しい姿勢を心がけよう。

しらかし台小学校の視力検査の結果

(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	97.3	79.2	65.3	75.0	57.4	50.8
B	2.7	3.8	4.1	1.8	4.3	7.9
C	0	15.1	14.3	8.9	12.8	15.9
D	0	1.9	16.3	14.3	25.5	25.4

高学年になるにつれて、視力がC以下になる割合が増えています。



学校生活で不便があるかどうかを調べています。

A: 1.0 以上	教室での勉強に支障がない
B: 0.9~0.7	大きい教室や、暗い部屋で映像をみるといった場面は不都合を感じることもある。
C: 0.6~0.3	教室内で小さい字での板書的时候は不都合が多くなる。
D: 0.2 以下	教室での勉強で不便なことがある。座席の配慮など常に注意が必要だが、メガネを持っているケースが多いので、メガネを使ってどの程度見えるかで判断する。



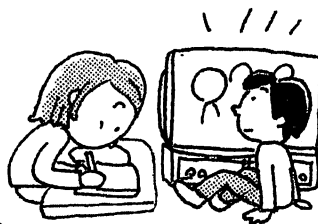
目がこま回めっています



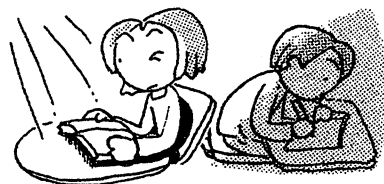
ゲームのしすぎ



本やノート、テレビちかビに近づきすぎ



あかあか明るすぎ



くらすぎ