

児童及び保護者の皆様へ
一緒にお読みください

ICTと目の健康が気になります



近視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いので、近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。



★要受診の人は早めの診療をお願いします★

保護者の皆様へ ～健診のご協力をありがとうございました～

◎「定期健診結果のお知らせ」をご確認ください

各種健康診断結果の一覧をお配りしました。要受診の項目がある人は医療機関を受診し、結果をご提出ください。すでに提出済みの人は今後も健康の保持増進をよろしく願います。

特にむし歯については歯科医による早めの治療が大切です。また歯垢、歯石、歯肉炎、噛み合わせなども定期的な指導や観察が必要です。悪化の前に早めの受診をお願いします。

★「永久歯むし歯」は放置せず100%必ず受診をしましょう★

◎未検査のある人は健康観察や受診をお勧めします

未検査がある人は、体調管理に注意して過ごしましょう。気になる症状がある際はもちろん、ない場合でも定期的な健診を習慣にしておく心安心ですね。



～目にやさしい生活のポイント～

- ★ゲームやテレビを見たら、1時間に15分くらいは目を休めよう
- ★画面に近づきすぎないようにしよう
- ★バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ★しっかり寝て目を休める時間をつくろう



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

てあら 手洗い・うがいをする

えいよう 栄養バランスのよい食事をとる

すいぶん 水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

よい夜はぐっすり寝る

チャレンジ！アウトメディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験を失う機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ



健康委員会から「はみがきカレンダー」を配りました。2学期に持ってきてくださいね

健康な歯と口は、じょうずな歯みがきから！「みがきのこしがいいツルツルな歯」をめざし、ていねいな歯みがきの習慣を身につけよう。じょうずにみがけたら、好きな色をぬってくださいね。



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

- 宿題が早く終わって気持ちもスッキリ
- よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった
- おうちの人と楽しく話げできた
- 手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

