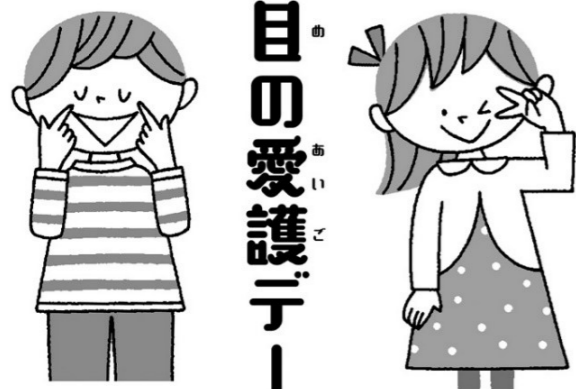


ほげんだより 10月

令和4年10月14日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭



目の愛護デー

1日のまつばスポーツデーでは、普段の授業や休み時間では見られない、子供たちの真剣で勇ましい顔を見ることができました。保健室からは、校庭での練習風景が一望でき、表現演技をクラスみんなで創り上げていく過程や、精一杯走る姿にとても元気をもらいました。本番はもちろんのこと、練習中もみんな、とても輝いていました。

養護教諭としては熱中症が心配な気候でしたが、暑さで体調が悪くなる児童も少なく、また大きなけがもなく実施

できたことに心からほっとしています。保護者の皆様の体調管理があってこそだと思います。ご協力ありがとうございました。

保護者の方へ ~子どもの視力低下について~

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



4年生の保護者さま

切迫する！

小児生活習慣病予防検診は
10月31日(月)までです。

10月1日の時点で1名しか報告を受けていません。

昨年度に検診を受診した小学4年生のうち、4割以上の子供たちが食事や運動などの生活習慣を改善するための指導や助言が必要な状態でした。

この機会に、ぜひ検診を受けましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。松葉小学校でも、ICTを活用した授業が行われ、自宅にもタブレットパソコンを持ち帰って課題に取り組むことができるようになりました。大人も子供も、数年前に比べると、格段にパソコンやタブレット画面を見る時間が増えています。日本眼科医会より以下の指針が提示されていますので、ご家庭でもルールを決めて、家族みんなで目を労わりましょう。

家でデジタル端末を使うときは

- 姿勢を正して、画面から目を30センチ以上離しましょう。
- 30分画面を見たら1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めましょう。
- 目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう。
- 休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。
- 寝る1時間前からは、画面をみないようにしましょう。

(参考) 進む近視をなんとかしよう大作戦 (日本眼科医会) <https://youtu.be/eNz-U3VA3jM>

あなたの家のデジタルルールを考えてみましょう