

ほけんだより

令和5年10月2日
長岡京市立長岡第六小学校

この初秋も猛暑続きでしたが、9月終わりにようやく秋の気配を感じられるようになりました。朝夕はひんやりして心地よいですが日中はまだ暑いと感じる日が多いです。上着などでうまく調節していきましょう。



しりよくけんさ 視力検査をします

今月は体重測定はなく、視力検査をします(10/19~24)。
1学期行った視力の経過をみます。眼鏡を使用している子は、
検査時眼鏡を忘れないようにしてください。

小学校高学年頃に、視力の発達がほぼ止まってしまう。
この時期までに、眼球からの映像が、網膜にしっかり焦点が合
って正しくはっきり脳に送られるようにし、視神経中枢・視機
能の発達をうながすことが大切です。

学校での検査は疑いを発見するスクリーニングであり、確定
診断ではありません。視力低下を疑われた場合、早めに眼科医
に相談することが大切です。



スクールカウンセラー 来校日

府からスクールカウンセラーが派遣され市内小学校を巡回されています。相談の申込みは、担任・養護教諭までお願いします。
10/20(金)13:30~16:30
11/10(金)9:30~12:30
11/24(金)13:30~16:30
12/8(金)9:30~12:30
1枠50分です。カウンセラーが担当します。
(ホームページ7.10UP分に5年生授業の様子がありません)

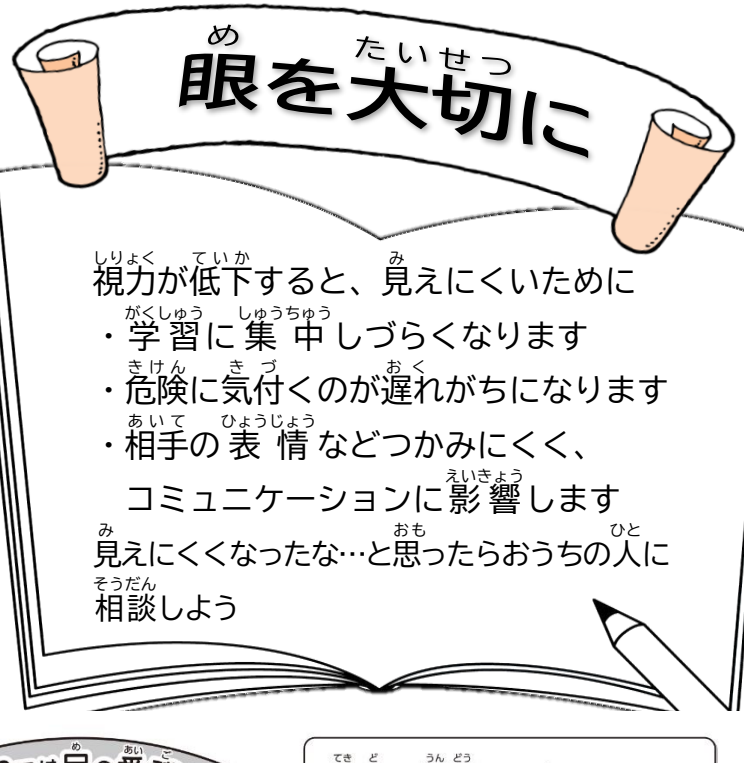
あき けんによ 秋の検尿

一次検査(全員):
10月24日(火)、
25日(水)

二次検査(対象者のみ):
11月14日(火)、
15日(水)

10月23日(月)
に容器等配布します。
一次検査は全員です
ので、忘れずに提出
してください。





視力が低下すると、見えにくいために

- ・ 学習に集中しづらくなります
- ・ 危険に気付くのが遅れがちになります
- ・ 相手の表情などつかみにくく、コミュニケーションに影響します

見えにくくなったな...と思ったらおうちの人に相談しよう



良い姿勢で
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
目を守る
10ヶ条

適度な運動を
画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める
画面を30分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない
集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。