

(クロームブック、スマホ、テレビ、パソコンなどの)

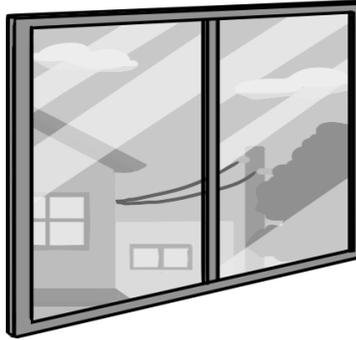
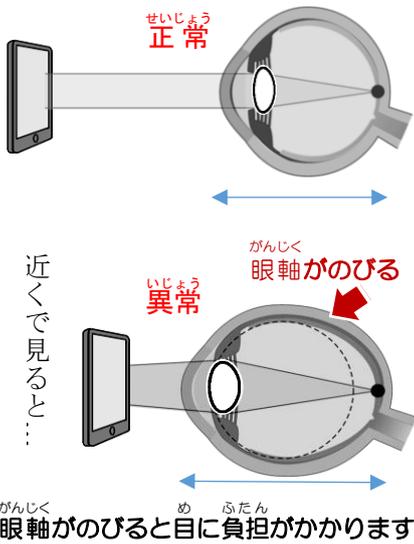
デジタル画面とのつきあい方

近視の予防と健康生活

自分の目の健康を守りながら、上手に学習の道具を活用しましょう！！

姿勢よく、画面から
30cm以上
はなして使おう。

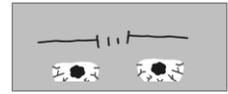
*近くを見る作業がふえると、眼球を変形させ近視を引起こします。



30分に1回は、
画面から目をはなし、
遠くをみよう。

*20秒以上、遠くを見て
目を休めましょう。

目がかわかないよう、
よくパチパチと
まばたきをしよう。



*まばたきを忘れると、目の
表面が乾燥しドライアイに
なりがちです。



外の明るい光を浴びて
1日2時間は外でよく遊ぼう。

*太陽光に含まれるバイオレットライトは、近視の進行をおさえる効果があるとされています。毎日2時間は外で過ごせるよう心がけましょう。日陰でもかまいません。紫外線対策(帽子や日焼け止めクリームなど)、熱中症対策も忘れずに。

ねる1時間前からは、画面をみないで過ごそう。

*ねる前に画面からの強い光(ブルーライト)をあびると、眠れる作用のある「メラトニン」というホルモンの出が少なくなり、寝つきが悪くなります。その結果、次の日は朝から体調がすぐれない日となってしまいます。



ほげんだより 10月

2022年10月17日
町田市立本町田東小学校
校長 望月 伸悟



「暑い」から「寒い」へ... 季節の変わり目です。

厳しかった夏の暑さから、過ごしやすい季節になりました。朝登校するときは肌寒いですが、日中まだまだ汗ばむ日もありそうです。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で自分で調節できるようにしましょう。脱いだり、着たりすると、忘れ物や落とし物も心配です。名前をぜひ書いてください。

朝の光を浴びましょう



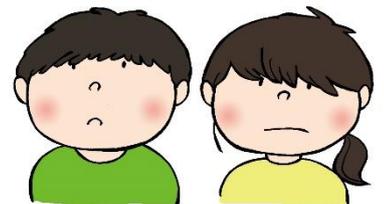
最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか？

その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年日照時間が短くなる10月から1月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬季に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたらまずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

10月のほげん目標 目の健康を考えよう

前髪が目にかかっていないかな？



～おうちの方へ～

秋の視力検査を実施しました。学校でも、ご家庭でもスマホ・タブレット・パソコンといったICT機器を使う機会が増えてきました。同時に子供の視力低下も増加してきています。目の健康を守りながら、正しくこれらの機器を使用してほしいとの願いから、「デジタル画面と目の健康」について保健指導を全学年に行いました。1度の指導ではなかなか身につかないものです。学校・家庭の両方で何度でも声をかけていきましょう。

視力がB(0.7)以下の判定が出た人にはお知らせを配ります。両目ともA(1.0)だった人は、お知らせはありません。

色覚検査について

毎年4年生の希望者に色覚検査を実施しています。学校では、簡易検査によるスクリーニング(ふるいわけ)検査となりますが、他の学年でも受けることができます。希望される場合は、担任まで連絡帳でお知らせください。