



小高区 4 小学校
No. 8
H 3 0 . 1 0 . 1 5

10 月の保健目標
目の健康を
守ろう

大切な eye を愛していますか？

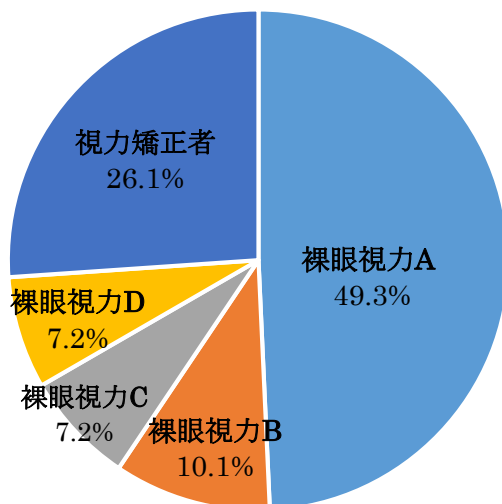
私たちは情報の 80% を目から得ていると言われています。特に、IT 機器が発達して、子ども達は幼い頃からテレビやゲーム機、スマートフォンなどに触れる機会が多く、子どもの視力低下が危惧されています。

- *小学生の裸眼視力 1.0 未満（B 以下）の者の割合の変化
平成 10 年 26.3% → 平成 20 年 29.9% → 平成 29 年 32.4%
中学生、高校生になるにつれてどんどん視力低下が進み・・・
 - *中学生の裸眼視力 1.0 未満（B 以下）の者の割合 平成 29 年 56.3%
 - *高校生の裸眼視力 1.0 未満（B 以下）の者の割合 平成 29 年 62.3%
- 参考：全国学校保健統計

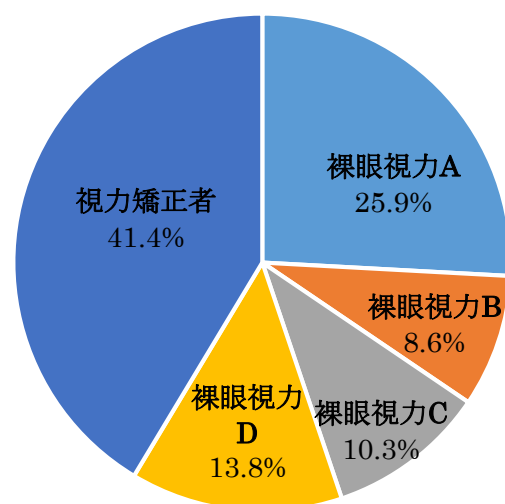
小高区の小中学生の視力

小高区の小中学生も視力低下が健康課題としてみられます

視力検査結果（小学校）



視力検査結果（中学校）

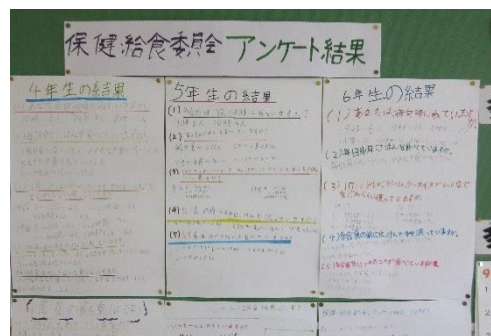


児童の家庭での過ごし方を聞くと、ゲームをしたり、スマートフォンなどで動画を見たりしている児童も多いようです。画面を近くで見続けることで目の筋肉が固まり、また瞬きの回数も減ることのほかに、画面から出るブルーライトによっても、目に負担がかかります。視力は一度悪くなると良くなることはありませんので、普段からゲームなどの時間を決めるなど目に優しい生活を心がけましょう。

成長期は視力の変動が大きい時期なので、一度眼科を受診して、視力に合った眼鏡で矯正することが大切です。目の不調や見えにくさがある場合には、いつでも保健室へご相談ください。

保健給食委員会による生活習慣調査結果

9月の始めに、保健給食委員会の児童が全校児童を対象に、生活習慣に関するアンケートを実施しました。自分達で質問項目を話し合い、アンケートの依頼と集計を行い、結果をまとめました。



質問項目	
<低学年> 1 いつも一人で起きていますか 2 毎日3回歯みがきをしていますか 3 毎日朝ごはんを食べていますか 4 給食は残さず食べていますか 5 ご飯を食べる前に石けんで手を洗っていますか 6 毎日ハンカチ・ティッシュを持っていますか	<高学年> 1 夜何時に寝ていますか 2 毎日朝ごはんを食べていますか 3 1日にテレビ、ゲーム、ケータイ、タブレットなどをどのくらい使っていますか 4 給食の前に手を石けんで洗っていますか 5 給食は残さないで食べていますか

1年生 ハンカチ・ティッシュを持ってきている人が少なかったので毎日身につけましょう。	2年生 給食を残さず食べる人が少ないですが、全員が1日3回歯みがきをしているという結果でした。	3年生 1日3回歯みがきをしている人は少なかったですが、朝ご飯や給食をしっかり食べている人が多くいました。
4年生 給食をいつも残さず食べる人が少ないので、好き嫌いせず食べられるようにしましょう。	5年生 全員が10時までには寝て、毎日朝ごはんを食べてきていました。これからも続けましょう。	6年生 休日には、テレビやゲームの時間が7～10時間という人が4人もいました。

病気から身を守る最も簡単な方法は？

ユニセフは10月15日を「世界手洗いの日」と定めています。世界には、清潔な水や石けんがないために病気にかかり命を落とす子供がたくさんいます。病気から身を守る最も簡単で大切な方法が「石けんを使った手洗い」なのです。

本校では、ポンプ式の泡ハンドソープを使用しています。今年は、出てきた泡の色はオレンジ色で、手をこすって洗うと泡が白く変化するというハンドソープを設置しました。これからの感染症が流行する時季に備え、学校でも家庭でも手洗いの習慣をつけていきましょう。



