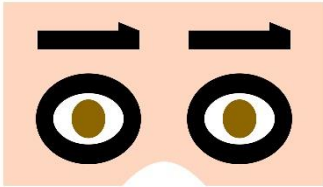


ほけんだより

# 元気な豊浜っ子

令和元年 10月7日  
磐田市立豊浜小学校保健室



10月になりお祭りを楽しみにしている豊浜っ子のわくわくが伝わってきます。しかし、保健室からはお祭りと同じくらい大事にしてほしい日があるので紹介します。10月10日は目の愛護デーです。10と10をクルッと横向きにするとまゆ毛と目になりますね。

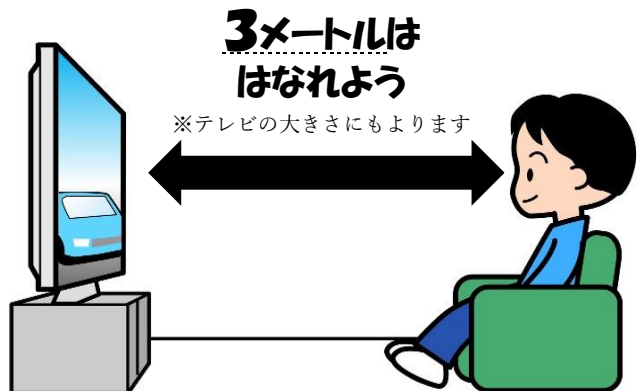
## 10月のほけんのめあて **目を大切にしよう**

豊浜っ子とお話をする、テレビやゲーム、動画サイトなどの話もたくさん出ます。いつも、夢中になっているテレビやゲーム、動画を見るときは、目をたくさん使っていて、目をつかれさせたり、目を傷つけたりしてしまうことがあります。目を大切にすため、目にやさしい距離や使い続ける時間に気をつけてみましょう。

### ～ テレビを見るとき ～

いつもテレビを見るときどのくらいはなれていますか。教室の黒板をテレビの場所だとすると…

	1列目	2列目	3列目
1～4年生			
5・6年生			



1～4年生の教室では2列目・5・6年生の教室では3列目ぐらいが良いきよりです。

**30～40 cmははなそう**



### ～ゲームやスマートフォンをするとき～

集中するとだんだん画面とのきよりが近くなりすぎてしまいます。ゲームやスマートフォンの画面からはブルーライトという目にし激の強い光が出ています。姿勢を良くしてなるべく画面と目のきよりはなしましょう。

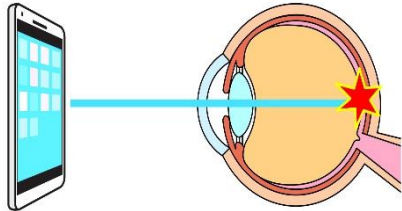
### 目を休めるための時間をつくろう！

1時間以上画面を見つめることがないように、5分から15分ほど画面を見つめたら、その時間分画面から目をはなして目を休めましょう。使う前に時間を決めるといいですね。



保護者のみなさまへ

## ブルーライトについて

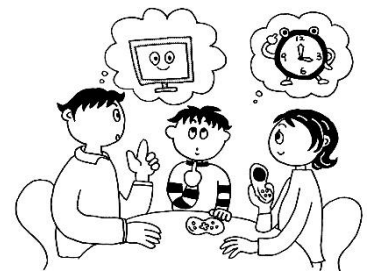


ブルーライトは体に良くないと耳にしたことがある方も多いと思います。スマートフォンやゲーム機、テレビなどのLEDライトから出ているブルーライトは、太陽が出す紫外線に近い色をしているため、刺激が強い光です。ブルーライトは波長の短い光のため、画面のブレやちらつきが起こりやすく、**眼精疲労、視力低下**につながります。また、太陽のような強い刺激のブルーライトを夜浴びてしまうと、眠気から覚醒し、**体内時計のずれから寝つきが悪くなる、体調不良**を起こすなど**睡眠障害**につながることもあります。

健康管理のためにも、引き続きメディアに対する御配慮をお願いします。

## 家庭保健委員会への御協力ありがとうございます。

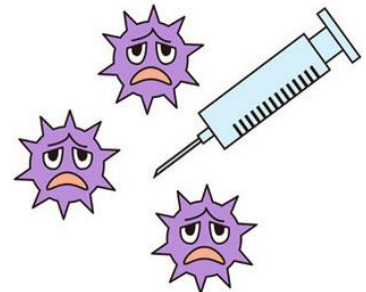
今年度も、家庭保健委員会への御協力ありがとうございました。まだ提出されていない御家庭は、お子さんを通してご提出いただければと思います。1月に第2回として、目標に対する取り組み状況を確認しますので、各御家庭、家族みんなで取り組みを続けていただきたいと思います。



## インフルエンザにご注意ください。

先月、市内の中学校でインフルエンザ A による学級閉鎖がありました。東部では夏休み明けに学級閉鎖をした学校がありました。季節外れと感ずる方もいるかもしれませんが、インフルエンザの感染力は強力なため、あっという間に豊浜小で流行することも考えられます。

また、9月末から体調不良でかぜ症状を訴える児童が増えてきています。2学期の疲れが出やすい時期です。学校でもインフルエンザについての声かけを始めています。体調を整え、手洗いうがい等の予防に努め、可能であれば早めにインフルエンザの予防接種で流行期に備えていただければと思います。



## ただいまの豊浜小要受診者の受診率

歯科  
83.3%

視力  
86.0%

眼科  
93.3%

耳鼻科  
90.9%