

# えがおつうしん



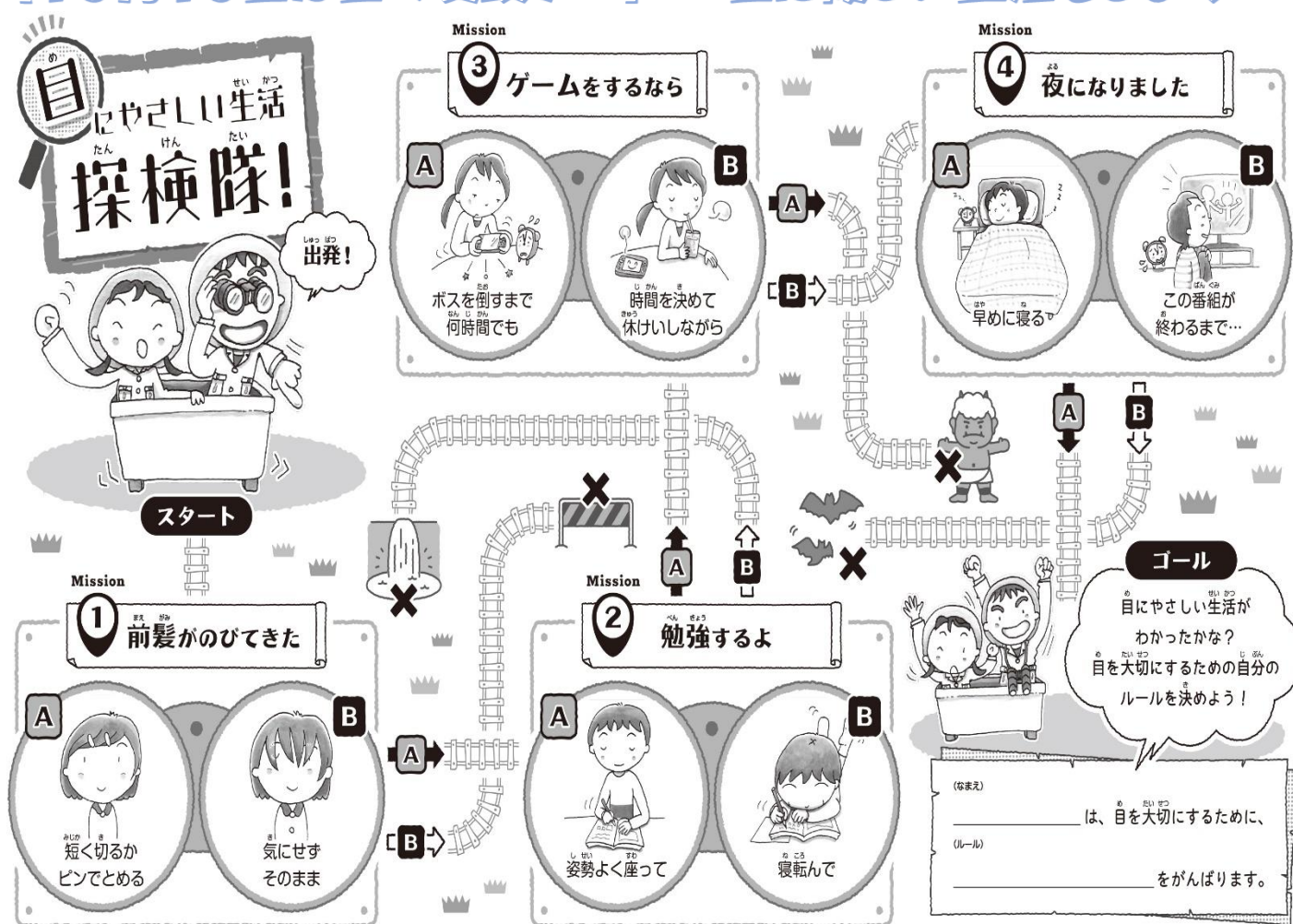
桜並木学園  
つくば市立並木小学校  
保健だより NO. 6  
令和2年10月9日

澄み切った青空に秋の気配が感じられるようになり、1年で一番過ごしやすい季節になりました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋と様々な秋に触れてほしいと思います。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて衣服を調節し、しっかり朝ご飯を食べて体調を整えましょう。

## 【10月の保健安全目標】

- ◆保健：校外での感染症予防に努めよう 目を大切にしよう～姿勢を正しく生活しよう～
- ◆安全：事故防止に努めよう～道具や遊具を正しく使おう～

## 【10月10日は目の愛護デー】～目に優しい生活をしよう～



(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など

## 視力にはいろいろあってホント？

みなさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。他には動いているものを見る「動体視力」や、遠近感や立体感を見る「深視力」があります。情報の約80%を自から取り入れると言われています。勉強や読書、ゲームをしていて目が疲れたな…と感じた時は、**2～3m遠くにあるものをぼんやりとながめるように見て、10分ほど目を休めてください。**

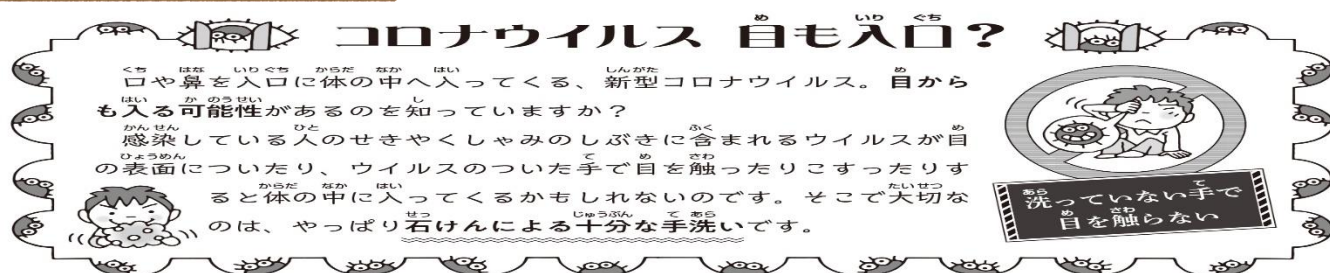


## 正しい姿勢で勉強していますか？

授業中のみなさんの勉強している様子を見てみると、目と机の距離が近い人がいます。目と机の距離が近いとピントを合わせる筋肉に負担がかかり、視力低下につながります。授業中の姿勢を振り返り、目の健康を守りましょう。



○勉強や本を読む場合、机と目の距離は**30cm**が目安です。  
 OPC やタブレットを使用する時は、目から**50cm**離しましょう。  
 ※必ず部屋を明るくしましょう。また、手元に影をつくらないように注意しましょう。



## 【保護者のみなさまへ】

◆学校生活における保健安全面でののお知らせがあります。よろしくお願いします。

尿検査(二次)について	<ul style="list-style-type: none"> <li>10月20日(火)に実施します。</li> <li>二次対象者、もれ者のお子さんには個別にお知らせします。</li> </ul>
視力検査について	<ul style="list-style-type: none"> <li>10月に2回目の視力検査を実施いたします。</li> <li>新たに視力がB以下となったお子さん、7月に視力検査結果のお知らせを配付しまだ未受診のお子さんには、個別の結果お知らせを配付します。</li> <li>眼科検診の日程調整中です。日にちが決まりましたら、お知らせします。</li> </ul>

## 【今月の保健室から】

保健委員会では、毎月せいけつ調べを行っています。はじめは緊張していた保健委員の児童たちでしたが、少しずつ大きな声で自信をもってできるようになりました。また、10月10日は目の愛護デーということで、ポスターを制作しました。二人一組になり、それぞれが協力して完成することができました。

