

# ほけんだより 10月

No.6 令和6年10月 柏六小 保健室



## 10月の保健目標 目を大切にしよう

4月の健康診断で、行った視力検査の結果では、全校の30%近くの人  
が視力B(0.7)以下でした。自分には、毎日のことなので気が付きにくいこ  
ともありますが、小学生のうちには早めに医療機関で相談することも大切で  
す。視力低下のサインを紹介するので、自分は大丈夫かな?と確かめてみ  
てください。

### 視力低下のサイン

- これ やっていませんか?
- 近くで見る
  - 顎を上げて見る
  - 目を細めて見る
  - 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

気温がぐっと下がり、秋が感じられるようになりました。季節の変わり目からか、体調を崩している人も増えています。すこしずつ、勉強に遊びもがんばりましょう!

## デジタル機器どのくらい使用していますか?

テレビやスマホ、ゲーム、パソコンなど、私たちの周りには、デジタル機器がたくさんありますね。みなさんは自分が毎日どれくらい使っているか知っていますか? 楽しい・面白い・便利といった良い面もありますが、使い過ぎることによってよくない影響もあります。1日の使う時間は2時間までが望ましいとされています。普段から使いすぎていると思う人は、自分でコントロールしてみることをおすすめします。

### アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



### スマホの時間 わたしは何を失うか

#### 睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います(脳が寝と夜の区別ができなくなります)。

#### 体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。

#### 学力

スマホを使うほど、学力が下がります。

#### 視力

視力が落ちます(外遊びが目の動きを促します)。

#### 脳機能

脳にもダメージが!!

#### コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。

長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

公益社団法人 日本医師会 公益社団法人 日本小児科医会