

はれ時々ほけんしつ



令和4年11月
来見小学校
ほけんしつ

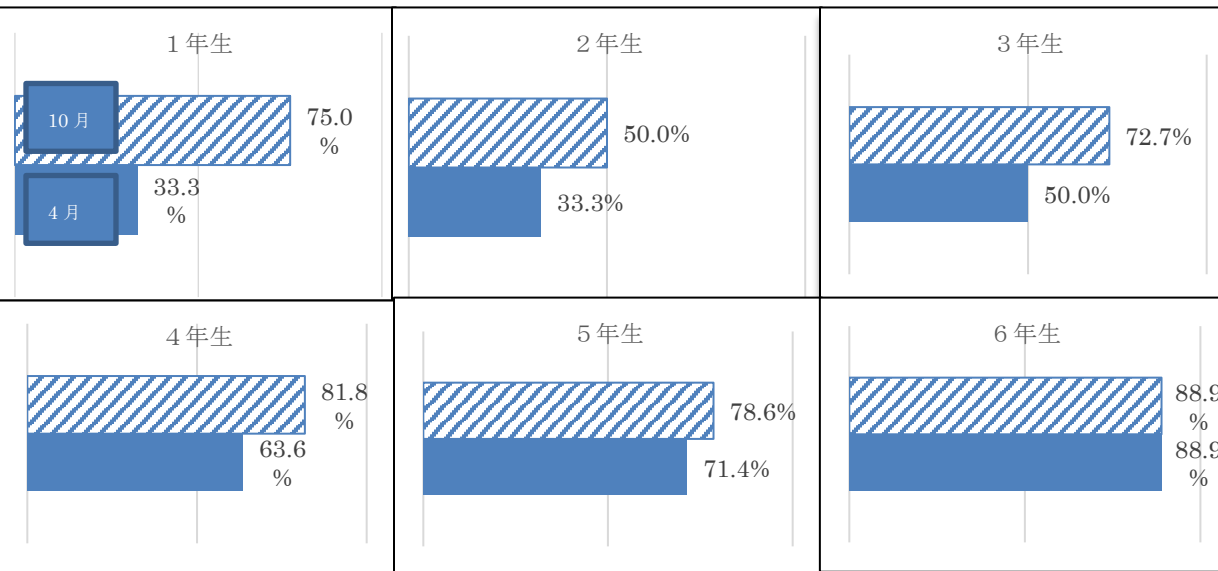
10月10日は「目の愛護デー」でした。10月17日～26日の間で視力測定をしています。視力測定の結果は、“ほけんしつ連絡袋”に入れてお渡ししていきます。

コロナ禍では、一人一台タブレットの配置やオンライン授業・デジタル学習コンテンツなどで、子供がデジタル機器を利用する機会が増えました。そもそもゲーム、YouTube、SNSなどでコロナ前からデジタル機器に接する時間の長さから、視力低下は子供の現代的な健康問題の1つになっていました。



【4月と10月の視力測定の結果を学年別に比べました

～1.0以上が見えている児童の割合～



4月の視力測定の結果1.0が見えにくかった場合、病院受診をされたり眼鏡の度を調整されたりして、遠くまで見えるようになった児童の割合が増えた学年もありました。4月には遠くまで見えていても、10月には見えにくくなっていった児童もいました。

日常生活の過ごし方を気をつけることが大切です。

日が暮れるのが早くなり、山々の紅葉も始まり、目を楽しませてくれる季節になりました。朝晩の急な冷え込みに、体調を崩しやすい時期ですが、秋の夜長は何をして過ごされますか。私は、フェルトでマスコットを作ったり、読書をしたりして過ごしたいと思っています。

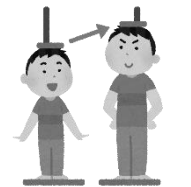
【3年生の保健の時間に“身の回りの清潔と環境”について学習をしました】

- 効果的な換気のしかた
 - ・部屋の窓や扉を2か所開けること。
 - ・窓や扉の前を家具などでふさがらないこと。
- 寒くなってきたら、どのようにしたらいいか。
 - ・まずは、薄手の長袖の下着を着よう。
 - ・長袖や長ズボンをはいて、手首、足首、首を温めよう。
 - ・着ぶくれをしないように、動きやすい服装を心がけよう。



【児童の授業の感想】

- ・私は、動画を見て換気をしないといけないということがわかったし、換気をしないと部屋の中が煙だらけになることがわかりました。
- ・私は、窓を1つだけ開けたら1つしか風が出るところがないから、2つ開けたら風が出ることがわかりました。
- ・換気をしていないと、空気が汚れることがわかりました。換気は大事。



【児童のこれから気を付けたいことやわかったこと】

- ・健康な体をつくるために、毎日、食事をしたり、外遊びをしたりすることが大切だとわかりました。
- ・健康な生活を続けると、身長や体重が増えるとわかりました。
- ・家でも、学習したことを続けたいです。

【ストレッチに挑戦!!】

気付かないうちにノートやタブレットと目の距離が近くなっていたり、長時間タブレットを見続けていたりすると、目の筋肉や肩の筋肉が固くなって、全身の血流が悪くなります。

ストレッチをして、筋肉をゆるめましょう。

【4月と10月の視力測定の結果を学年別に比べました。】

～1.0以上が見えている児童の割合～

