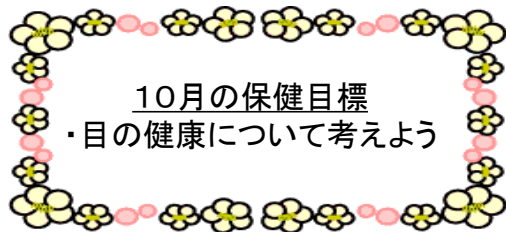




令和5年度
10月2日(火)
豊見城市立
豊崎小学校



10月の保健目標
・目の健康について考えよう

沖縄では日中はまだまだ気温が高く暑い日も多いですが、夕暮れが早く感じたり、朝晩が涼しかったりと少し秋の気配も感じるようになりました。暑さが落ち着き過ぎやすくなると、いろいろなことに集中して取り組めるようになります。しかし、集中しすぎて目を疲れさせてはいませんか。10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切に、目の健康についてかんがえてみましょう。

季節の変わり目は体調をくずしがちです。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え体調管理に気をつけて過ごしましょう。

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



目に優しい前髪に



長い前髪が目に入り
痛くなったりします

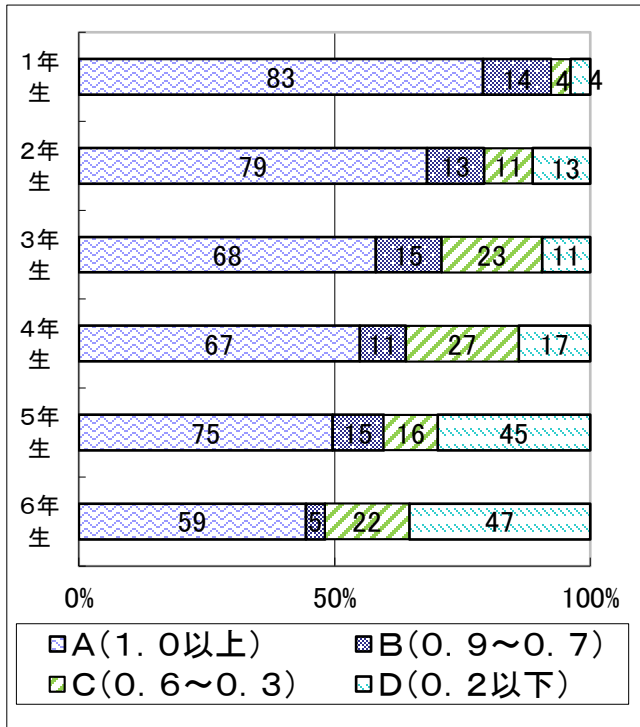
黒板の字が見えづらい
お子様が増えています。
家庭で確認して下さい。

初
メガネ

メガネは医療機器です。
眼鏡店で相談して作りましょう



今年度の視力検査結果



視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



学年が上がるにつれ、「A (1.0以上)」が減少、「D (0.2以下)」が増加という傾向がみられます。

視力検査後、精査勧告をした児童は全体の32.3% (239人) を占めます。姿勢良く、目に優しい生活を心がけましょう。9月までに病院受診を済ませた児童は87人 (15.5%) です。精査勧告を受けて (C,Dだった人) まだ病院へ行っていない人は、早めに受診して、メガネが必要なら使いましょう。

ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①~⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA~Eから選びましょう。めざせパーフェクト！

① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと