



令和7年10月
矢島小学校保健室
No.8

朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期となりました。カーティガンやジャンパーなどの羽織り物で体温調節ができるように、服装のご配慮をお願いいたします。

10月10日は「目の愛護デー」です。今月のほけんだよソでは、「目」について掲載しております。お子さんと一緒に読んでみてください。

10月の予定

☆視力検査

日時:1日(水)～14日(火)

対象:5月の視力検査でB以下の児童

* 既に病院を受診済みの児童は対象から除いています。



～移動保健教室(4年生)～

9月18日(木)に、学校医の木村元先生(木村医院)に「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちは、なぜ大切?～長時間のメディア使用が与える心と体への影響～」というテーマで4年生にお話していただきました。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの大切さ、メディアを長時間利用することへの影響を分かりやすく説明していただきました。使いすぎには気をつけましょう。



STOP 視力低下!

近年、子どもの**近視**(近くはよく見えるものの、遠くが見えにくくなる状態)が急速に増加しているそうです。親が近視だと子どももなりやすいという遺伝的な要因もありますが、「近業作業」が多いこと、さらに外遊びの時間が少ないことも近視の進行に大きく影響しているとのことでした。お子さんの視力を守るには、日常のちょっとした行動がとても大切になります。以下のように工夫してみてください。

①目を休める時間を大切に

30分画面を見たら**20秒以上必ず休憩**しましょう。

長時間使用すると、
眼球が伸びて
近視になっちゃう!

②メディアと目の距離

スマートフォン・ゲーム機は**30cm以上**、テレビは**2m以上**目から離しましょう。

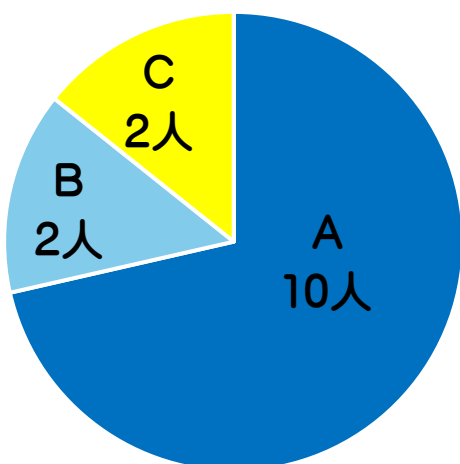


⚠メディアの利用について

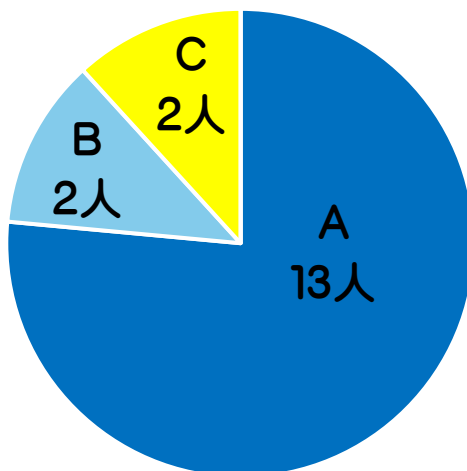
こども家庭庁が発表している「青少年のインターネット利用環境実態調査」によると平日の利用時間は平均3時間44分だったのに対して、矢島小学校の子どもたちは、平日に4時間以上利用している人(4年生以上)が**45.1%**もいました。由利本荘市でメディアの使用時間は**20時まで**と決められています。もう少しで秋休みが始まりますが、もう一度ご家庭でもメディアの使い方についてお子さんと一緒に確認してください。

～矢島健児の視力～

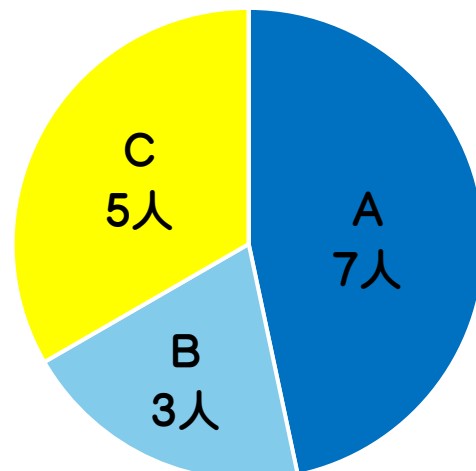
〈1年生〉



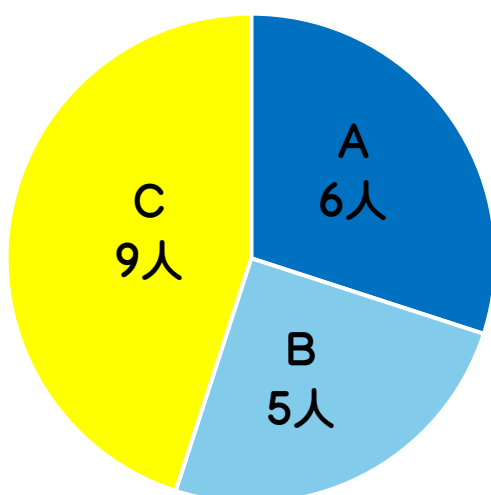
〈2年生〉



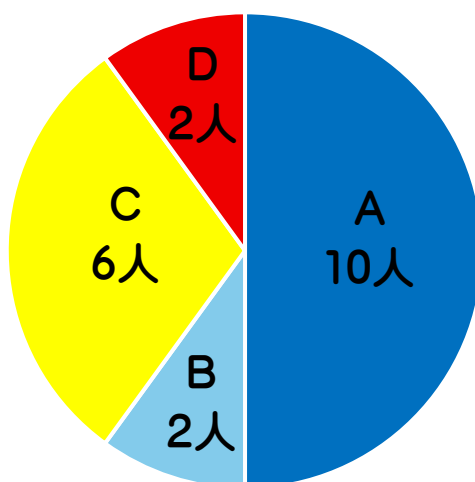
〈3年生〉



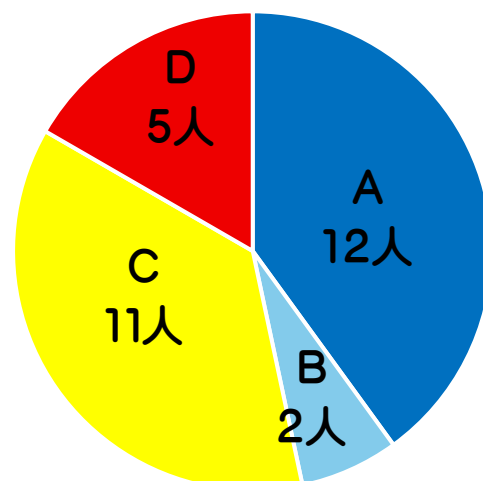
〈4年生〉



〈5年生〉



〈6年生〉



～受診状況について～

- ☆視力検査 39% (5月の視力検査分)
- ☆眼科検診 33.3%

～受診のご協力よろしくお願いします～

★近視の進行は**将来、目の病気になるリスクを高める**可能性があるため、子どものうちからの予防と早期対応がとても重要になります。