

※おうちの人と一緒に読みましょう。

ほけんだより



令和6年 10月11日
県立村上特別支援学校
第6号

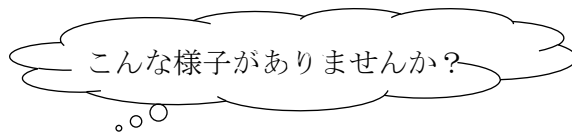
朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度と言われています。そろそろみなさんも衣替えの時期です。秋の昼夜の寒暖差には服装で調節しながら元気に過ごしましょう。

新潟県の中学生 視力 1.0 未満 67.1% 過去最高 (令和4年度学校保健統計調査より)

令和4年度に裸眼視力が1.0未満だった県内中学生の割合は、67.1%で過去最高でした。全国平均より5.87ポイント高い割合でした。新潟日報の記事によると、県教育委員会は、タブレットを使った教育が浸透し、生徒がデジタルに触れる機会が増えたことも一因とみているようです。長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。こまめに目の休憩をとり、目を大切にしていきましょう。

視力低下のサイン

- 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。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

遠くを見る

目を温める

目を動かす

～10月の保健指導は「ゲーム・テレビ・スマホとの上手な付き合い方」について学習しました！～



メディアやブルーライトとの上手な付き合い方について、生活場面のどこに気を付けたらよいか考えました。また、使いすぎると目や脳への影響があることも知りました。

自分の生活を見直すきっかけになりました。



歯科検診 10月31日(木) 9:45～

むし歯や歯周病になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題はないか検査します。しっかりと検査できるように、朝食の後にはていねいに歯みがきをお願いします。