



令和元年10月2日 調布市立第三小学校 保健室

急なあつさ・さむさに注意！！

あつい夏が終わり、涼しさがかんじられる秋になりました。これからさらに気温は下がります。特に朝夕はさむいと感じられるくらいの日が出てきます。その一方で、昼間は急に気温が上がることもあるかもしれません。「ぬぐ」「きる」がしやすい服そうと、天気予報チェックで上手に秋をすごしましょう。



10月のほけん目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。身体測定時に、目の健康についてお話ししました。メディア機器を使うルールおぼえていますか？

- 「使う時間」は1日2時間まで、その中でゲームに使う時間は30分まで。
- 目はスマートフォン、タブレットから30センチくらいはなす。
- 一生つかう自分の目です。大切にしましょうね。

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう日時間か 「ながい」



かめんなどが 「ちかい」



まわりか 「くらい」



まばたきか 「すくない」



保護者の方へ

○9月の身体測定時にメディア機器（スマートフォンやタブレット）と目の健康についてミニ保健指導を実施しました。まず児童のメディア機器の使用についての調査を行いました。日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会では「すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。」という提言が出されています。



次に目が疲れる実験を行い、眼の模型にて目が疲れるのは、「毛様体」という筋肉が頑張っているということを確認しました。メディア機器の使いすぎで目が疲れてしまうため、時間を決めて使うこと、またメディア機器と眼の適切な距離（約30センチ）を知りました。

以下はメディア機器の使用についての調査結果です。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
メディア機器使用者	71.9%	75.7%	83.1%	91.5%	89.6%	93.5%
2時間以内と決めている者	61.0%	56.6%	79.7%	46.4%	31.8%	51.7%

メディア機器使用者は、低学年でも7割を超え、学年があがるにつれてさらに多くなっています。一方時間を決めて使用している割合は、それに反比例して少なくなっています。

メディア機器は便利なもので、活用次第では、世界がどんどん広がります。一方で目の健康を害したり、SNS等においてたくさんのトラブルが発生し心身の健康をきたしている現実があります。今一度、ご家庭でメディア機器の使用に関するルールの話し合いや、保護者が児童の環境をフィルタリング等で守ること等についてご一考ください。

今年度12月14日の学校保健委員会では、保護者対象のKDDIスマホ・ケータイ安全教室出前講座を予定しています。起こりがちなトラブルを実例を元にした動画等で紹介しながら、対処の具体的なポイント等についてお話いただく予定です。ぜひご参加ください。

○朝夕、日々の気温差の高低のせいか、かぜや発熱での欠席者がふえてきました。風邪等の予防方法は、やはり手洗いです。今後、児童へも手洗い方法について啓発をおこなっていきますが、ご家庭でも手洗いハンカチ持参の声かけしていただけると助かります。

ご協力よろしく申し上げます

