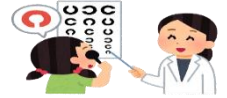




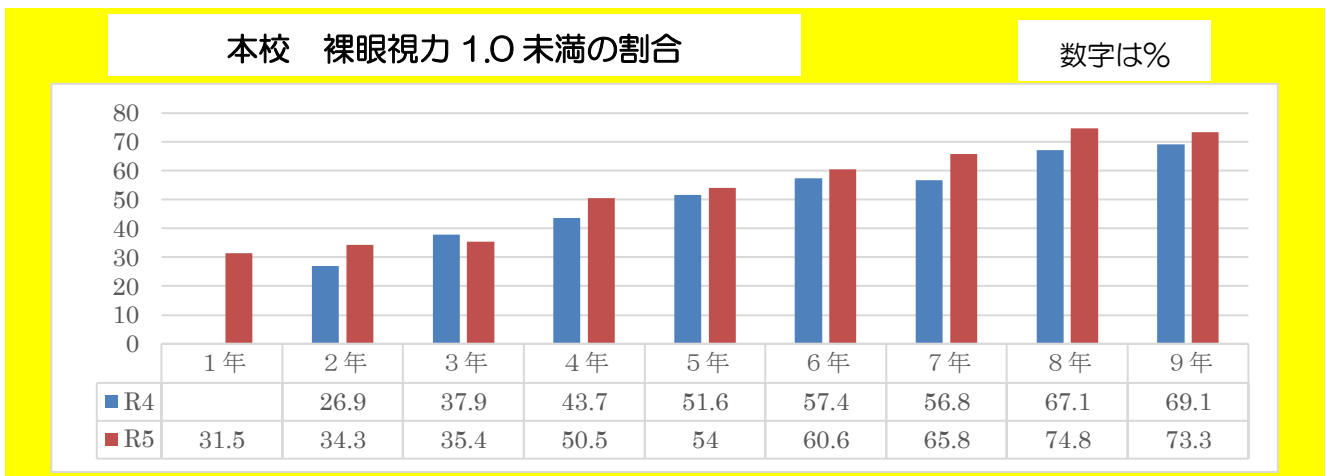
10月も後半になり、秋が急に深まってきました。朝晩は冷え込み、日中との気温差が大きいいためか、頭痛・腹痛や喉の痛み等で体調を崩して保健室に来室する児童生徒が目立つようになりました。ご家庭では、その日の天候や気温に合わせた衣類着用についてご配慮いただけますよう、よろしくお願いいたします。また、インフルエンザ等の感染症も流行しております。学校においては、うがい手洗い等の感染予防の指導を行っていきますが、ご家庭におかれましても、引き続き**登校前の健康観察**をお願いいたします。

目の健康について

ご家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。



下記のグラフは、本校の今年度(R5)と昨年度(R4)の裸眼視力「1.0未満」の割合を比較したものです。昨年度より「1.0未満」の割合が高くなっている学年が多いのがわかります。全国的にも「1.0未満」の割合が高くなっているようで、コロナ禍でタブレット端末やスマートフォンの利用が増え、近くを見る時間が増加し、視力低下につながっていると予想されるとのことでした。



【目の健康を守る習慣①】 ゲーム、スマートフォン使用は時間を決めて、休憩を随時入れましょう。

ゲームやスマートフォンは、画面の一点に集中し、細かい動きを目が追いかけることになるので、目が疲れてしまいます。目の疲れや視力低下を防ぐためにも、使用時間を決めたり、1時間したら10分休憩を入れて目を休める工夫等が必要です。

【目の健康を守る習慣②】 暗い部屋ではなく、明るい部屋で勉強しましょう。

明るさがなく手元が暗い状態では、教科書やノートの文字が見えづらくなってしまい、無意識のうち目近づけて教科書やノートを見てしまうことになるので、目に負担がかかります。勉強机にライトを置き手元を照らしたり、勉強部屋を十分に明るくしたりするなど目によい習慣を作ることが大切です。



【目の健康を守る習慣③】 目によい食べ物で体の中から健康的になりましょう。

ビタミンA 目の粘膜を強くし、目の疲れと乾燥を防ぎます。ドライアイの人におすすめです。

代表食品・・・にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎ、卵黄等

ビタミンB群 ビタミンB2は、目の疲疲解消に効果的です。ビタミンB1が不足すると、イライラしてしまい神経疲労につながります。目の粘膜を強くし、目の疲れと乾燥を防ぎます。ドライアイの人におすすめです。 代表食品・・・豚肉、ごま、レバー、納豆等

タンパク質 タンパク質は消化吸収されるとアミノ酸になり、細胞の老化を防ぐ働きがあり、目の老化を防ぐのに効果的です。 代表食品・・・大豆、チーズ、卵、レバー等

アスレティックトレーナー活動について

本校では、学校保健活動の一環として、アスレティックトレーナー活動を導入しています。体育・スポーツ医学の観点から、児童生徒の健全な発育発達や心身の健康に関する知識・思考・判断力の実践的な指導を行います。

アスレティックトレーナー 可西泰修先生

筑波大学医学医療系整形外科 技術補佐員

茨城大学 全学教育機構 非常勤講師

博士（スポーツ医学）

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

活動日:原則火曜日 部活動の活動時間