

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2025. 10. 15 (水)
おうちの人とよみましょう



涼しい季節になりました

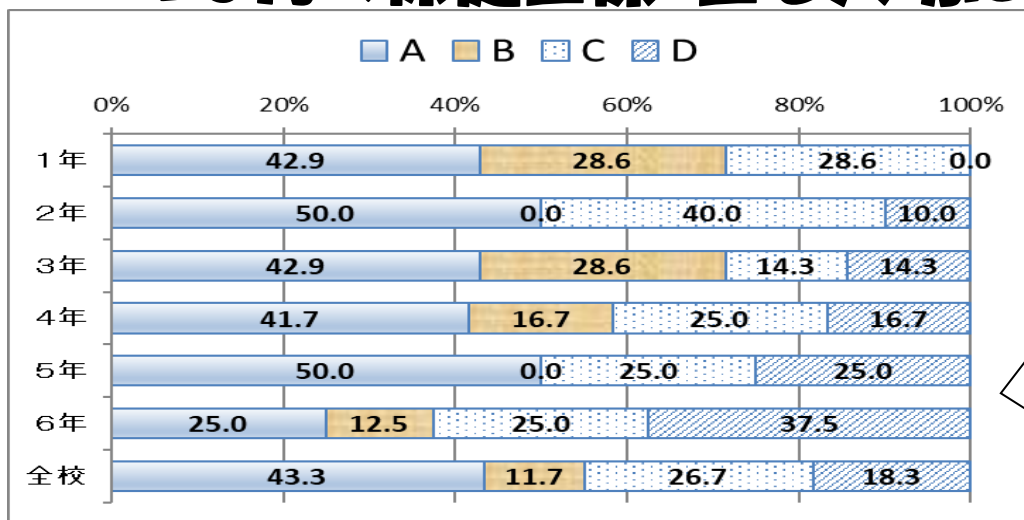


10月も半分過ぎて、外の空気が気持ちよく感じる季節になってきました。子供たちもようやく外での活動ができるようになり、業間や昼休みには、元気いっぱい虫を捕りに行ったり、ボールで遊んだり、遊具で遊んだりしています。

これからの季節、寒暖差で自律神経が乱れやすくなり、大人も子供も体調を崩しやすくなる時期です。朝晩と日中の気温差も大きくなってくるので、半袖 T シャツの上に、長袖パーカーを着るなど、自分自身で衣服の調整ができるような声がけをお願いいたします。

10月後半はさつまいも掘りや学習発表会など、たくさんの行事が予定されています。2学期も規則正しい生活を送って、元気に学校生活が送れるように、ご協力をよろしくお願いいたします。

10月の保健目標「目を大切にしよう」



視力検査結果

A: 1.0~0.7

B: 0.7~0.4

C: 0.3~0.1

D: 0.1以下

*C、Dの場合は眼科
受診が必要になります。

昨年度に引き続き、今年度の視力検査の結果では、裸眼視力1.0未満の児童が増加していました。また、校内だけでなく、全国的にも視力低下が低年齢化していることも分かってきています。

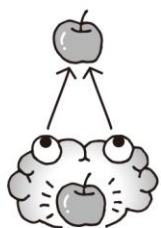
10月10日は「目の愛護デー」でした。先日行われた「第3回メディアコントロールチャレンジ」の振り返りを行いながら、ご家庭でも、目の健康を考える機会にいただけたらと思います。



スポーツ選手に求められる

深視力

って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



保健室前では、

目の運動

「キョロタッチ」で
目を鍛え中です！



メディアコントロールチャレンジのご協力ありがとうございます！

10月3日(金)～5日(日)まで、加美町内幼小中学校メディアコントロールチャレンジが開催されました。今回は、学校で3日間のコースを決めて挑戦しました。また、コースを決める際には、前回までの自分のチャレンジコースを振り返り、前回よりもレベルアップしたコースにチャレンジすることを頑張りました！



振り返りより



【子供たちより】

- ゲームのじかんを まもりました。
- たいへんだった。
- 前よりメディアの番号をパワーアップして とりくむことができました。
- はじめて⑥(あさから ねるまで ノーメディア)にちょうせんしたけど、まもれてうれしかったです。
- ゲームをがまんして、ちがう時間に使うことをがんばりました。
- テレビを見ないとリラックスできるし、時間がおそくかんじました。
- 全然守れなかったの、次は守れるレベルでやろうと思います。
- むずかしいチャレンジがうまくいかなかったの、もっとがんばりたいです。



【保護者の方々より】

- ◎ 自分から意識して取り組むことができました。
- ◎ 「自分で決めたから」と、朝からノーメディアをがんばってすごかったです。
- ◎ 自分で様々な遊びの工夫をしていました。私(親)が付き合えないことも沢山ありますが、子供の工夫をどんどん褒めながら取り組ませました。
- ◎ 妹(幼稚園児)と違うチャレンジコースを選んだ日があったのですが、その日はお互い相手に合わせて、自分の分とダブルで取り組んでいました。
- その日のチャレンジコースを意識し生活していました。⑥(朝から寝るまでノーメディア)にもチャレンジしましたが、一日中ノーメディアの難易度の高さに最後はくじけてしまったようです。
- メディアコントロールチャレンジをして、からだを動かす時間ができました。
- OTV や YouTube を見るのが当たり前の毎日なので、意識して取り組む必要がありました。
- メディアに触れる時間が最近多く、対応に苦慮したが、メディア以外の遊びを提案し、乗り切ることができました。
- 最初は出来るかなと思いましたが、本人も色々違うことをしたり、一緒に話したりして3日間達成しました!!



「自分から、自分で意識」することができるお子さんが増えてきたこと、そして、おうちの方々がお子さんをサポートしてくださっている様子が伺えたチャレンジデーとなりました！

また、中には「チャレンジしたけどできなかった」という振り返りもありましたが、「まずはやってみる!!」というチャレンジ精神が見られたことも、今回のメディアコントロールチャレンジの収穫だったのではないかと感じました。「できなかったからダメだった・・・」ではなく、ぜひ、次回こそは頑張ろう!!と前向きに捉え、第4回のメディアコントロールに活かしていただけたらと思います。

