



# ほけんだより 10月号

令和4年10月5日  
笠間市立北川根小学校



澄みきった秋の空と風が心地よい季節となりました。朝晩は涼しく、昼間は暑く、気温差が大きい時期なので、体調を崩したり、季節の変わり目によるアレルギー反応が出たりする児童もいます。気温の変化に応じて、服装で上手に調節したり、規則正しい生活を心がけるなど、体調を整えられるようご協力をお願いします。

## 目を大切に ～10月10日は「目の愛護デー」～

10月10日は「目の愛護デー」です。

統計では、小学生の視力は年々低下しています。ゲーム機・パソコン・スマートフォンなどの液晶画面を長い時間見続けていることが目を疲れさせる一番の原因と考えられています。ゲームやスマートフォンが及ぼす影響は、目だけではなく、長時間の使用は、からだや生活習慣、さらには心への影響、思わぬトラブルへと発展することもあります。

昨年度タブレット端末が配付され、学習を含め液晶画面に触れる時間も増えたことと思います。

ご家庭でも、ゲームやスマートフォンの使用についてルールを決めるなど、使用に関してお子様と話し合ってみてください。

### ゲームやスマートフォンが及ぼす恐れのある悪い影響

#### からだへの影響

- ・目の症状(疲れ・痛み・かわき)
- ・視力の低下
- ・肩や首の凝り
- ・手足のしびれ
- ・頭痛

#### 生活習慣への影響

- ・睡眠時間が減る  
(就寝時刻・起床時刻の遅れ)
- ・朝ごはんが食べられない
- ・勉強する時間が減る
- ・運動不足

#### 心への影響

- ・イライラする
- ・つかれる
- ・不安な気持ちになる
- ・ゲームのことが頭からはなれない
- ・ゲームをしていないと落ち着かない



#### トラブル・犯罪

- ・SNSへの悪口等の書き込み
- ・課金による金銭トラブル
- ・SNSのグループ外し、いじめ
- ・犯罪被害

### ～視力再検査を行います～

4月の視力検査の結果がB以下で、まだ病院で診察を受けていない児童を対象に、視力の再検査を行います。検査を受ける際、メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。また、その他の児童でも、見えにくいなど、視力の低下が気になる人や経過を知りたい人は検査をしますので、連絡帳等でお知らせください。

視力再検査の結果、B以下の児童にはお知らせを出しますので、医療機関で精密検査を受けていただくようお願いします。受診したら、受診結果報告書を提出願います。



### ～色覚検査について～

色覚検査は、平成15年度より定期健康診断の必須項目から外れ、それ以降、学校で全員に実施することはなくなりました。先天色覚異常は、日常生活にほとんど不自由はないといわれますが、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、職業・進路選択にあたり一部制限があったりします。



学校では、保護者の同意のもと色覚検査を受けることができます。希望する場合は、14日(金)までに連絡帳等を通してご連絡ください。

### ～スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーによる相談について～

学校には、スクールカウンセラーの先生(年6回)やスクールソーシャルワーカーの先生(毎週)が来校します。

悩みがある、誰かに話を聞いてほしいときなど、児童も保護者の方も相談することができます。希望がある場合は、担任または保健室までご連絡ください。



○スクールカウンセラー今後の来校予定日

12月15日(木)午後、1月12日(木)午前、2月16日(木)午後

\*スクールカウンセラーは友部第二中学校に毎週木曜日来校しています。

○スクールソーシャルワーカー来校日 毎週火曜日