

令和3年 10月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ  
によんでください。

「10月10日は  
目の愛護デー」



新型コロナウイルス感染症のために、家で過ごす時間が増えました。おうち時間が増えて、よくなったこともあると思います。でもスマホやゲームの時間が大きく増えた人は要注意です。10月10日は「目の愛護デー」。今月の保健だよりは感染症予防をしながら“自も大切にしてほしい”と願いを込めたお便りです。



小学生で多いのはどっち？

視力1.0未満の人

未処置の虫歯がある人

☆ヒント☆  
下の表は全国の小学生の結果です

	1990年	2020年
視力1.0未満の人	約21%	約37.5%
未処置の虫歯がある人	約53%	約19.6%



30年くらい前は、虫歯がある人の方が多かったのですが、今は視力1.0未満の人の方が多くなっています。

心のクローバーを大きくしよう  
あきらめない心

正しい心 広い心

ゲームをしているとき

まばたきは増える

まばたきは減る

私たちは、まばたきを1分間に15~20回繰り返しています。しかし、長い時間画面をじっと見ていると、まばたきの回数が減り、目の表面が乾燥して、傷がつき、「ドライアイ」になることがあります。

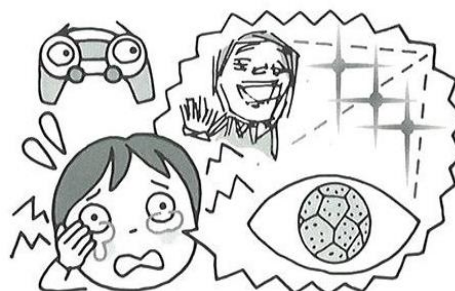


IT眼症ってなんのこと？

スマホやゲームのし過ぎで起こる目や体の不調

ゲームがうますぎる人の特別な目

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状を、IT眼症といえます。



ほやける、まぶしい、乾く...  
もしかしたらIT眼症かも

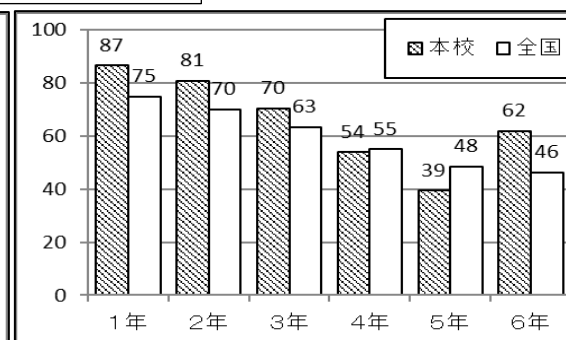
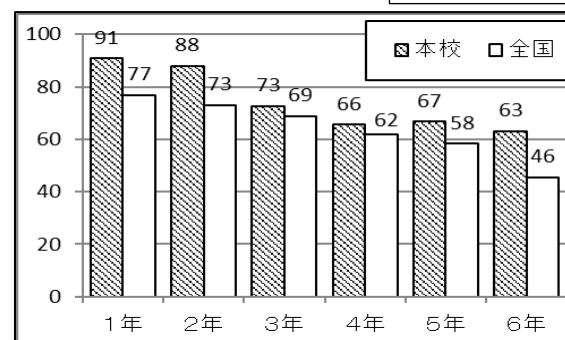
いいんかいかつどう 委員会活動でも心のクローバーが大きく育っています

健康観察板を配っていると、1年生がお礼を言ってくれたので、嬉しかったから、マスクをつけるように呼びかける努力もした。これからも続けたい。(保健委員会 5年生)

男子 A(1.0)以上

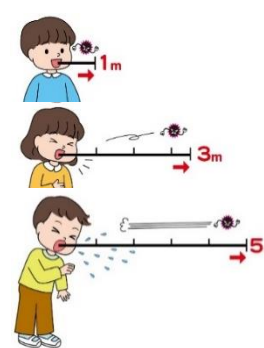
1学期の視力検査の結果

女子 A(1.0)以上



☆A(1.0)以上の割合は、男子は全学年、女子は1・2・3・6年が全国平均以上でした。  
☆1学期の視力検査ではB以下(0.9以下)の人に受診のおすすめのプリントを渡しています。まだ、受診していない人は診てもらってください。受診届けをお待ちしています。

1・2年生のみなさんが、正しいマスクのつけ方とお話や咳、くしゃみでの飛散距離を学習しました



お話では1~2m、咳では3m、くしゃみではなんと5mもしぶきが飛び散ります。

今みなさんが付けてくれているマスクは、ウイルスが周りに飛び散るのを防いでくれます。

新型コロナウイルスが流行している今、マスクをクラス全員が付けているかどうか、濃厚接触者かどうかの分かれ道でもあります。みんなの安全・安心のためにも着用をお願いします。

マスクは正しく付けないと、効果が薄れてしまいます。上の部分にワイヤーがついているマスクは、ワイヤーを曲げて、鼻の形に合わせます。それから、あごの下までマスクを広げます。

