

ICTと目の健康

先日、保健教育として、5年生を対象に「ICT機器と目の健康」についてお話をしました。今、私たちの日常は、ICT機器（スマホ・タブレット・ゲーム・テレビなど）を使わない日がありません。ICT機器はとても便利なものですが、うまく付き合っていないと健康への害（近視、白内障、緑内障など）が生まれます。

令和5年11月28日、文部科学省が出した「学校保健統計調査（2022）」で、【子どもの視力低下続く、裸眼1.0未満の小学生の割合（37.8%）、過去最多】というデータが出ました。（ちなみに、矢田小の5年生は40.9%）1.0未満といえば視力検査ではB・C・Dの人です。考えられる要因としては、「スマホ・タブレット端末の利用時間の増加」とあり、これ以上、目の健康被害を防ぐためにも、日常生活でできることを意識してやってほしいと思います。

<やってみよう！>

- ① 外で体を動かそう！
- ② 遠くを見よう！
- ③ 目をあたためよう！
- ④ 画面の明るさを調節しよう！
- ⑤ 使用時間を意識しよう！



ちかごろの保健室

矢田小学校では、熱・風邪、インフルエンザが猛威を振るった11月でした。お休みする人がとても多く、学級・学年閉鎖をしたクラスもありました。寒さも厳しくなってきましたので、ますます感染症予防はしっかりとしましょう。

咳をする人をよく見かけます。「**咳エチケット**」を意識しましょう。



咳が出る時は、
マスクをつける



マスクがない時は、口と鼻を覆う



周りの人にかからないようにする



咳をした後は、
使ったティッシュはすぐ捨てる



手で覆って咳したら、
すぐに洗う

ほけんだより12月



令和5年度
名古屋市立矢田小学校

早いもので、1年の最後の月です。クリスマスやお正月の準備も忙しくなるころでしょうか？ワクワクがたくさんの方にになりそうですね。たくさん楽しむためには、元気な体でいることが一番！早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えて元気な体を作りましょう。

元気マンと ウイルスを プロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

ウイルスから体を守る
3つの技!