

# げんきいっぱい



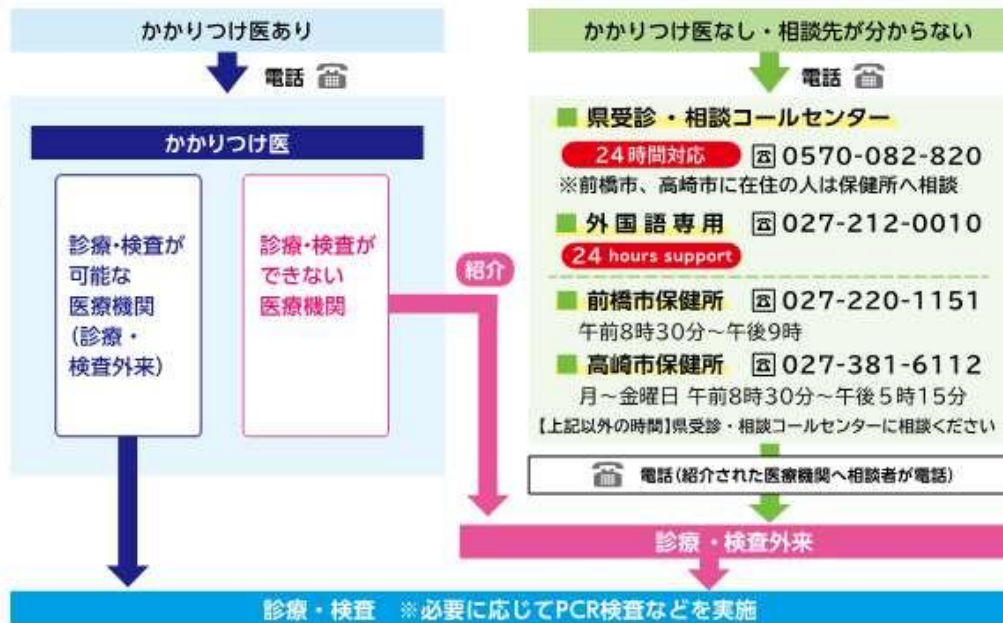
9月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、保護者のみなさまにはご理解・ご協力いただきま  
 したこと感謝申し上げます。お陰様で今週は欠席者も少なく落ち着いていました。今後は新型コロナウイ  
 ルス感染症だけでなく、インフルエンザや、嘔吐下痢症等様々な感染症に罹りやすい季節になるため、  
 衣服の調節に気を付け、規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。

本日、延期になった運動会は無事終了しましたが、修学旅行や校外学習などの行事もまだまだ続きます。  
 季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。疲れを残さないようにしましょう。

## 保護者の方へ



ご存じのように、新型コロナウイルス感染者の全数把握が、9月26日から全国一律で簡略化  
 されました。詳しくは、群馬県のホームページや富岡市のホームページをご覧ください。症状が  
 ある時は、下図（県ホームページより）のように今まで通りかかりつけ医にご相談ください。



**朝の光を浴びよう**

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

……保護者の方へ～子どもの視力低下について～……

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



10月10日は  目の愛護デー

10と10を横向きにすると・・〇〇と目のようになることから、10月10日は目の愛護デー（目を大切にする日）といわれています。

0.1	送	目	め	こ
0.2	り	に	ま	め
0.3	ま	や	め	
0.4	し	さ	に	
0.5	よ	し	休	きゅう
0.6	う	い	け	
0.7		生	い	
0.8		活	を	
0.9		を	と	
1.0			り	



このポスターは、日本眼科医会からの物です。参考にしてみてください。

がめん み とき  
**デジタル画面を見る時は**


しせい ただ がめん め せんち いじょう はな  
**姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう**

ふん かい びょう いじょう とお み め やす  
**30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね**

め かわ  
**目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう**

やす じかん め やす あか おくがい うご  
**休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう**

ね じかん まえ がめん み  
**寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう**

全エピソードは  
コチラから 

目の健康啓発マンガ  
デジタル時代の  
子どもの目を守る！  
**ギガッコ  
デジたん**  
©2021日本眼科医会