

元気な子ども!

天童市立長岡小学校

秋らしさを感じるようになりました。

今週から後期の授業が始まりました。子どもたちは、学習・運動・その他にじっくりと取り組んでいます。今のところ欠席児童は少な目ですが、一気に涼しくなりますので、今後とも、ご家庭での健康管理をよろしくお願いいたします。

10月10日は目の愛護デーです

本校の健康診断の結果で、例年視力異常（裸眼視力で0.9以下）児童は、**およそ30%**みられ、**年々増加傾向**にあります。日本人の特徴とも言われる『めがね』ですが、運動や学習の際、眼が見えにくい状況は非常に危険ですし、学習効果が上がりません。特に高学年になるにつれ、黒板の字が小さくなりますから、適切な視力で学習できるようにお子様の視力に関してご注意ください。また、本校では1月から2月にかけて、視力異常児童対象に2回目の視力検査を予定しております。

視力低下を防ぐには・・・



姿勢を正しくしよう



テレビは離れて、眼の高さ



ゲームは30分ごとに休みます



部屋全体を明るく



眼によい緑黄色野菜を食べます



こすりません

眼に入ったごみは洗い流します

* その他、アレルギーや眼病のある方は医師の指示で治療を行ってください。

涙の大切なはたらきとは・・・

* うれしい時・悲しい時・くやしい時などにでる涙・・・。たまねぎが目にしみて出てくることもありますね。でも、こんな事がなくとも、涙はいつも少しずつ出て大切な働きをしているのです。

- 目をうるおして乾燥をふせぐ
- 目に入ったゴミをあらいながす
- 細菌をやっつける

* 目に涙をいきわたらせるのが、「まばたき」の役目です。ゲームなどに夢中になると、まばたきが少なくなり、目が乾きやすくなるので、注意が必要です。