

# ほけだまり 10月

令和6年10月8日  
保健室 木村 智子

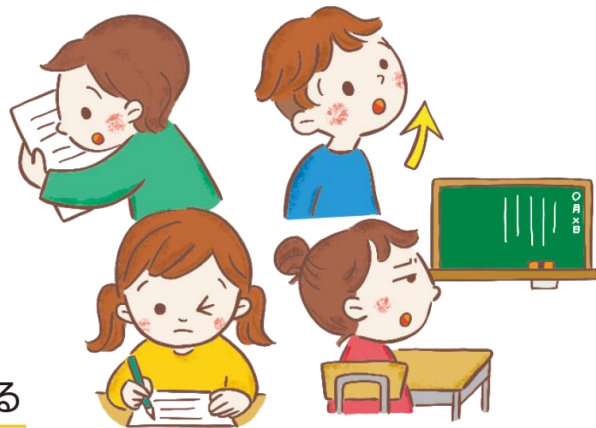
「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多く行われています。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるとき、秋の恵みに感謝しましょう。



絵：6年生児童

## 視力低下のサイン

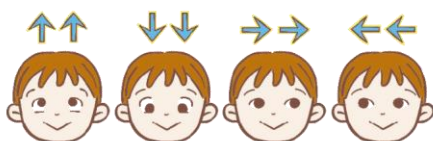
- これ  
やっていませんか
- 近くで見る
  - 顎を上げて見る
  - 目を細めて見る
  - 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

## 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

藤井寺市内小学校の10年前の視力検査の結果と現在の視力検査の結果を比較するとAの人が71%いたのに対して、昨年度は65%になっていました。

デジタル機器に触れることが日常になり、目に負担がかかることが多くなっています。

1時間デジタル機器を使用したら15分休憩するように意識しましょう。

## アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



## デジタル機器と上手につき合おう

2学期の二測定の時に、保健指導を行いました。低学年には、姿勢の話。中学年には、目の話。高学年にはデジタル機器と上手につき合うという話をしました。低学年・中学年にも姿勢や目の話とともにデジタル機器との付き合い方について話をしました。

高学年には、ワークシートもしたので、その中から感想を少し紹介します。

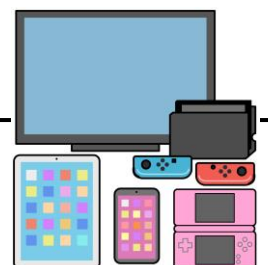
### 【保護者の感想】

- 取り組みする前は、ダラダラと長時間ゲームしたりしていましたが、今回ので時計を確認したりと意識するようになりました。今回で終わりではなく、自分で決めたルールを守ってこのまま続けてほしいです。
- ルールを守り上手にデジタル機器とこれからも付き合ってもらいたいと思います。親の私も一緒に気をつけないといけないといけないうし、ルールを考えデジタル機器を使用しない時間をもっと増やしたいです。
- デジタル機器が当たり前の時代になり、子どもだけでなく大人も考えないと行けないと思います。

### 【5・6年生の感想】

- 前よりも動画を見る時間を減らすことで、自分の好きなことに熱中できるし、明日の用意など忘れ物がなくなってとてもよかった。寝不足がなくなりスッキリした。
- デジタル機器の使い方を守るだけで目の疲れが減った。
- 今まであまりデジタル機器の使ってる時間を気にしたことなかったけど、使いすぎていたなと思った。
- 平日はスマホゲームなどするときに、気づくと目と画面がとても近いことがあった。休日は買い物などの外出により使用時間がほとんどなかった。これからもルールを守りたいと思った。
- はじめは取り組めるかな?と思ったけど、ルールを守れてよかった。
- (ゲームとかではなく)外で遊ぶと楽しかった。

デジタル機器の使用について、おうちの人と一緒にルールを決めて、上手につき合ってもらいたいと思います。



## 思春期こころの学校健診(対象:4・5・6年生)について

先日行いました心の健康診断の結果を配布しています。点数が26点以上だった人は、青山こどもクリニックを受診してくださいとなっていますが、受診すると、専門的な立場からのアドバイスや治療をしてもらえたり、必要に応じて専門機関の紹介をしてもらえたりします。

心配なことや少しお話しを聞いてほしいなどの場合も、学校でももちろんお話しを伺うことができますが、月に1回、スクールカウンセラーの先生も来ていますので、カウンセリングも気軽に活用ください。



### スクールカウンセラーのお仕事

毎日の生活のいろいろで、なんだかイライラしたり、元気がでないと感じる時、一緒に考えてよい方向を探すのがお仕事です。

お話ししてみたくなくなった時は、「カウンセリング行きたい」と先生に言ってくださいね。

\*相談内容の秘密は守られるので、安心してくださいね。

保護者の皆様へ

児童ご本人だけでなく、保護者の方々の相談も受けております。

学校内のことだけでなく、子育てに関わるご相談も、お気軽にご相談ください。相談内容の秘密は守られるのでご安心ください。

### スクールカウンセラー来校日 【カウンセラー:伊藤やよい】

10月30日(水)

11月13日(水)

12月11日(水)

1月22日(水)

2月17日(月)

3月12日(水)

- 相談時間: 10時30分~17時まで(最終開始時間16時20分)  
\*1件あたり40~50分程度です。
- 相談場所: 1号館1階小会議室



相談は予約制です。相談を希望される場合は教頭(英)もしくは、担任、養護教諭(木村)までご連絡ください。