

## おうちの方へ

身体測定と視力検査の結果を記入した『健康の記録』を持ち帰りました。それぞれの欄にみられたしるし(印鑑やサインなど)を点けてお返してください。

視力検査については“気になる結果”の場合は、すでにピンク色の紙でお知らせしています。受診の目安や生活の振り返りなどに活用していただけましたか？ピンクの紙が出ていない場合も、本号を参考に目の健康について考える機会にしていただければと思います。

## おうちの方といっしょに読みましょう

### 身体測定の結果について

身体の成長の評価には成長曲線が適しています。グラフ用紙を付けていますので、ぜひ使ってください。測定日に自分は何歳と何ヶ月になるかを確認して、その線上に身長と体重をマークします。入学までの数値は母子健康手帳に記録されていると思いますので、それと合わせてみていただくと生まれてから現在までの成長の様子がよくわかります。

同学年の中で小さいと以为ていても、月齢で見ると少し大きめだったり、その逆ということもあります。

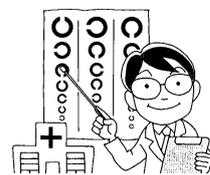
また、背が伸びやすい時期と少し足踏みする時期がありますが、グラフに印刷されている線がその目安になります。線に沿っている場合はおおむね順調と考えて良いでしょう。線から離れた形になっている場合は原因を考える必要があります。

### 視力検査結果について

視力検査では昨年度同様、A判定(1.0以上)でも、目をこらしてやっと見えるという感じの人が多いたと感じました。一昨年度から授業にタブレットを使うことが増え、休憩時間になっても外で遊ばずにタイピングの練習をがんばっている人をよく見かけました。使う必要のある機器ですが、眼への影響は大きいと感じます。

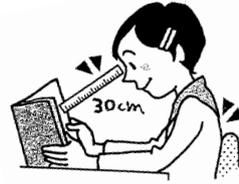
また、タブレットに限らず、読書などで近くばかり見ていると、目は近くを見るのに便利な目に変身(へんしん)しようとしています(=眼軸の伸長)。子どもの時からこの変身がおおると、将来、深刻(しんこく)な目の病気の危険性(きけんせい)が高まるとされています。

次の4つの約束(やくそく)をまもり、目への負担を減らすように心がけましょう。



① <sup>せ</sup>背すじを<sup>の</sup>伸ばしたよい<sup>しせい</sup>姿勢をする

(<sup>め</sup>目と、<sup>つくえ</sup>机や<sup>がめん</sup>画面との<sup>きょり</sup>距離を<sup>30せんちじょう</sup>30cm以上はなす)



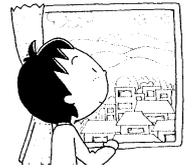
② <sup>ちか</sup>近くを<sup>み</sup>見る<sup>さぎょう</sup>作業の<sup>じかん</sup>時間は<sup>みじか</sup>できるだけ短くする

(<sup>べんきょう</sup>勉強、<sup>どくしょ</sup>読書、<sup>けいたいがた</sup>携帯型<sup>き</sup>ゲーム機の<sup>あそ</sup>遊び<sup>じかん</sup>時間を<sup>にち2じかんい</sup>たして1日2時間以内を<sup>もくひょう</sup>目標に)



③ <sup>め</sup>3つの<sup>やす</sup>20で<sup>め</sup>目を休ませる

(<sup>ふんかんちか</sup>20分間<sup>みつづ</sup>近くを<sup>びょうかん</sup>見続けたら、<sup>やく6め-とる</sup>20秒間は<sup>さき</sup>20フィート(約<sup>6</sup>6 m)<sup>み</sup>先を見て<sup>きゅうけい</sup>休憩する)



\*資料によって「<sup>30</sup>30分に<sup>いっかい</sup>一回は<sup>とく</sup>遠くを見て、<sup>さぎょう</sup>作業を<sup>れんぞく</sup>連続しない」と書かれていることもあります。

④ <sup>そと</sup>外で<sup>あそ</sup>たくさん遊ぶ

(<sup>にっこう</sup>日光が<sup>きんし</sup>近視の<sup>しんこう</sup>進行を<sup>よぼう</sup>予防するといわれています。<sup>からだ</sup>また<sup>うご</sup>体を動かす<sup>けんこうこうか</sup>健康効果が<sup>きたい</sup>期待できます)



<sup>きゅう</sup>急に<sup>あつ</sup>暑くなりました。<sup>あつ</sup>暑さに<sup>つよ</sup>強い<sup>からだ</sup>体をつくる

ためにも、<sup>そと</sup>外で<sup>あそ</sup>たくさん<sup>あせ</sup>遊んで汗をかきましょう。

<sup>すいとう</sup>水筒に<sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>りょう</sup>量の<sup>すいぶん</sup>水分を<sup>も</sup>持ってきましょう。

