

おうちの方へ

4月に実施した身体測定と視力検査の結果を記入した『健康の記録』をお届けします。ご覧になられましたら、それぞれの欄にしるし(=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、ピンク色の紙を同封しています。受診の目安や生活の振り返りなどに活用してください。ピンクの紙がない場合も、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。健康の記録の裏面に記入する用紙を付けていますので自分のグラフをかいてみましょう。まず測定日に自分は何歳と何ヶ月になるか(=月齢の確認)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思っていても、月齢でみ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、用紙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おもわれます。線からそ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。

視力検査の結果について

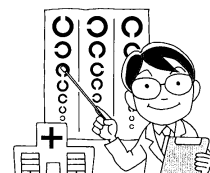
昨年度に比べて低学年のA判定(1.0以上)が多かった印象です。

でも、目をこらしてやっと見えるという感じの人もありました。授業中黒板や資料を見たり、遊びの中で不便を感じたりしていませんか？

私たちの生活の中で、テレビやゲーム、パソコンやタブレットなどの画面を見つめる時間(=スクリーンタイム)は増える一方で、目への影響は大きいと感じます。

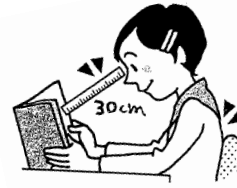
スクリーンタイムに限らず、細かい作業や読書などで近くばかり見つめていると、目は近くを見るのに便利な目に変化しようとし(=眼軸の伸長)。子どもの時からこの変化がおこると、将来、深刻な病気の危険性が高まると言われています。

次の4つの約束をまもり、目への負担をへらすようにしましょう。



① 背すじを伸ばしたよい姿勢をする

(目と、机や画面との距離を30cm以上はなす)



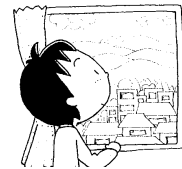
② 近くを見る作業の時間はできるだけ短くする

(勉強、読書、携帯型ゲーム機の遊び時間をたして1日2時間以内を目標に)



③ 30ルールで目を休ませる

(30分間近くを見続けたら、30秒間は遠くを見て休憩する)



* “遠く”とは6メートル以上離れた場所です

④ 外でたくさん遊ぶ

(日光が近視の進行を予防すると言われています。また体を動かす健康効果が期待できます)



急に暑くなりました。暑さに強い体をつくる

ためにも、外でたくさん遊んで汗をかきましょう。

水筒に十分な量の水分を持ってきましょう。

