

# すこやかだより 10月号

このお便りは、  
おうちのみなさんにも渡しましょう

R3.10.13(水)  
西小学校  
ほけんしつ

2学期 元気アップカード実施中! 10/13(水)~10/17(日)  
提出10月19日(火)

10月10日は、「目の日」でした。

9月の身体測定の際にお話しましたが、みなさんの見る力(視力)が  
昨年度と比べ、ずいぶん弱くなっています。  
業間休みに流れている目の体操をしたり、目に優しい生活をしたりして、  
目を大切にしていましましょうね!



## みんなの目の様子 昨年の様子と比べてみました

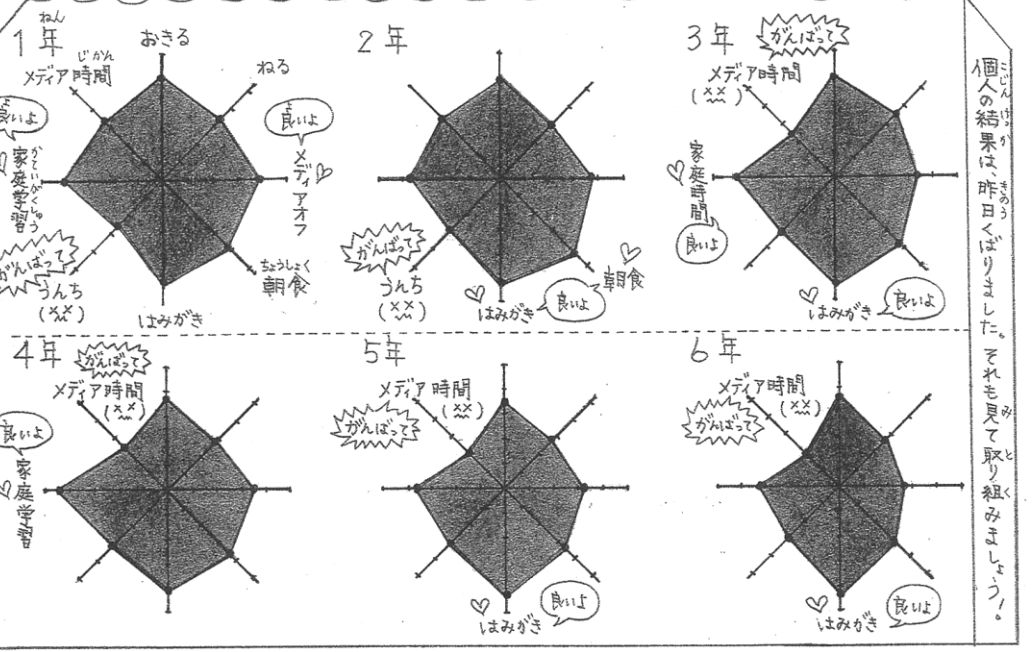
\* R2・3年度の西小視力検査の結果とR2年度の島根県・全国の視力検査の結果です。%が多いと悪い結果だといえますよ。

視力	R3年度	R2年度	島根県	全国
B (0.7) の人	20%	17%	12%	13%
C (0.3) の人	13%	7%	13%	14%
D (0.3未満) の人	8%	6%	10%	11%
B・C・Dの人	41%	30%	35%	38%



ショック  
島根県や全国より良かったのに、この年が  
おぞ悪くなりました。  
何が起きているの  
でしょうか。

1学期の元気アップカード結果より、各学年の良い項目とぜひがんばって取り組んでほしい項目をお伝えします。ぜひ、少しでも良くなるように取り組みましょう!



個人の結果は、昨日くばりました。それを見て取り組みましょう!

昨年よりも数値(%)が増えて、見る力が弱くなっていることが  
わかったかな?  
特に「C」の人がふえています。なぜでしょう?

コロナ禍  
ゲーム?  
テレビ?  
重労働?  
スマホ?

## <保健室入室カードについて> 保護者のみなさんへ(お知らせ)

これまで、児童が保健室に入室した際には「保健室入室カード」で、その様子をお知らせしていましたが、今後は、原則として保護者に必ず伝えられた方がよい時にカードを使用することとします。  
なお、状況によっては担任または養護教諭から電話等でお伝えすることもあります。  
保護者の皆様には、ご理解・ご協力をお願いします。

### 目を助けるんジャー

目を守る方法を伝えるよ!

### 姿勢

目と本ノートとの間は、手が2つつはいるほどあけよう!

### 生活

テレビ・ゲーム・重労働は30分には1回は休もう

### 食事

目を守るものになるタンパク質

魚、肉、卵

### 食事

目の働きをたすけるビタミンA

目の表面の働きをたすけるビタミンC

うなぎ、レバー、かぼちゃ、いちご、木柿、オレンジ

ぜひ、ためしてみてね!!