

～しっかりね㊦ きちんとたべ㊦ よくあそ㊦ すこやかにのび㊦～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年10月2日  
入谷小学校保健室  
第10号  
＊家族と一緒に  
読みましょう。

夏の暑さも収まり、吹く風のさわやかさに秋の気配を感じるようになってきました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」などとも言われ、何をするにも快適な季節です。みなさんは、どのようなことにチャレンジしますか？秋の生活を楽しくて、心もリラックスさせましょう♪また、昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じる時があります。上着や長袖などで上手に体温調節しながら、元気に過ごしましょう。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう！



実は、  
目  
を  
守  
つてくれている？



勉強、運動と毎日頑張る子供たちとその保護者の方に知ってほしい目の健康のためのガイドブック2冊を配布しました。

- ①こどもの「目の健康」ガイドブック(児童用)
- ②こどもの「視力低下」ガイドブック(保護者用)

御家庭でお子さんと一緒に御覧ください。

## 視力検査を行います！

【時間：業間 場所：多目的室】

10月 4日(金) 1・2年生  
9日(水) 3・4年生  
10日(木) 6年生  
11日(金) 5年生

- ※ 眼鏡を使用している人は、忘れずに持ってきてください。
- ※ 視力検査の結果、視力B以下の場合には文書でお知らせしますので、眼科への受診をお願いします。



## 視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7～ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6～ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

# 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**Aくん**

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

**Bさん**

休憩せずに  
ゲームをしているよ

**Cさん**

前髪が目  
にかかっているよ

**Dくん**

スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ

前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

ゲームは、1日1時間まで  
にしましょう

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう

## ブルーライト対策していますか？

### ブルーライトとは

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長が近く、強いエネルギーを持つ青色光がブルーライトです。ブルーライトは、太陽光のほか、スマートフォン、パソコンの液晶などで使用されるLEDライトの中にも含まれています。

### ブルーライトの何が問題？

私たちは、太陽光（ブルーライト）を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調節しています。しかし、眠る前までブルーライトを浴びていると体内時計が狂い、不眠の原因となります。また、ブルーライトは、眼精疲労が生じたり、将来、眼疾患を引き起こす原因の一つと考えられています。

### ブルーライト対策

パソコンやゲームなどは、長時間を使用せず、定期的に休憩するようにしましょう。

特に就寝前の使用は、不眠の原因につながりますので、御指導ください。

※ブルーライト対策には、その影響を軽減させるメガネや液晶用フィルムなどもあります。

寝る前のブルーライトで  
眠りにくくなります



【1・2年生の保護者の皆様へ】 .....

「ルルブル・エコチャレンジ！」への協力、ありがとうございました！！

8月27日（火）～9月23日（月）の4週間の挑戦はいかがでしたでしょうか。現在、チャレンジカードを回収しています。10月4日（金）まで学級担任へ提出してください。