

学校保健委員会便り

(保健便り12月号) 館林市立第十小学校 令和5年12月19日発行

学校保健委員会は、学校と家庭、地域社会が連携し、児童の健康課題を解決するために研究協議したり、健康づくりを推進したりする組織です。去る12月6日(水)に開催しました。

学校保健委員会で児童保健委員会が発表した「目の健康を守るために!~愛 EYE大作戦!」の発表資料の一部をご紹介します。

3 十分な睡眠で「目・体・心の疲れを回復」

9~11時間は寝ようね。

7 休み時間は、明るい外で「目・体・心」をリラックス



↑保健委員会の児童が参加し、発表しました。

9 デジタル画面を見る時は30分に1回 20秒以上遠くを見る「目の休憩」

10 寝る1時間前からデジタル画面を見ない「ゆっくり眠る準備」



↑参加して下さった方々が熱心に発表を聴いて下さいました。

保健委員の発表への感想や質問など(協議より)



学校医 森下晃十郎先生より

- 素晴らしい発表でした。斬新なテーマに取り組んでいて、刺激になりました。
- 外での遊びは大切ですが、紫外線には注意してほしいです。大人になってから白内障になる可能性があります。また、全身病で目に症状が出ることもあります。
- 大きな画面で動くものを目で追うと、めまいを起こすことがあります。注意が必要です。

学校歯科医 館野洋志先生より

- 歯科医は細かい仕事をしているので、明るさは大事だと思いました。
- 皆さんには沢山の可能性があります。子どもの目の悪化は、今後の自分の生活(趣味や仕事など)を左右するので、目を大切にしてほしいと思います。



本校の教員より

- 今はゲームをすることが多いと思います。30分やったら20秒休憩ということが大事だと思いました。ゲームに夢中になると、1時間・2時間と時間が過ぎてしまうから20秒の休憩をしようと思います。
- 「愛 EYE大作戦!」の動画を見て、クイズの答えを考える時に、目の健康について考えることができました。クイズの後に、目の健康についての話をクラスでしました。
- 過日の新聞に、「視力低下が過去最悪」という記事がありました。視力低下は全国的に対応が必要な重大案件になっています。目の健康について改めて考え、児童に接したいと思いました。
- クイズ形式で考えることにより、記憶に残り、意識が高まります。保健委員の児童の皆さんが健康づくりのリーダーとして活躍してください。

参加して下さった保護者の方の感想

- ゲームや携帯による視力低下が問題になっているので、今回の保健委員の皆さんの発表はとてもためになりました。
- 子どもの視力低下を食い止めるために、目にいい食材を使うなど、食事から改善していきたいと思いました。
- 目の健康に関しては、今後も継続して、家庭と学校で連携して取り組んでいただきたいと思います。

児童の目の健康について、保護者の皆様・学校・地域が連携し考えることができました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

