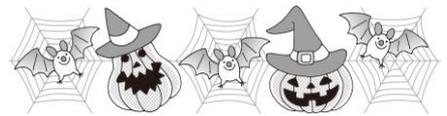


# すこやか 10月

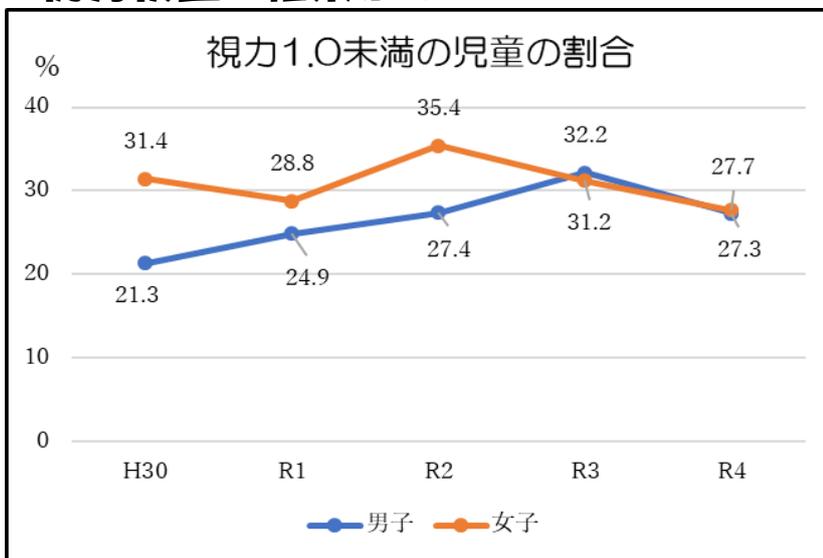


令和4年9月29日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室



朝夕涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。子供たちは「光と大地のつどい」に向けて一生懸命練習に励んでいます。本番では、笑顔一杯に取り組むことを期待しています。新型コロナウイルスの感染予防対策をとりながら、学習や運動・遊びを大いに頑張ってもらいたいと思います。

## 視力検査の結果から



10月10日は

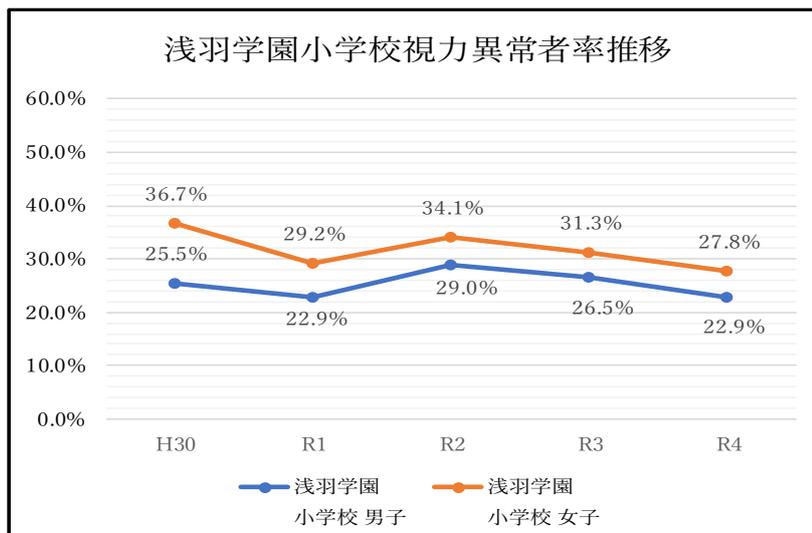


昨年度まで、本校では男子が視力低下傾向にありましたが、今年度の視力検査でその傾向に歯止めがなかったようです。

その要因の一つとして考えられることは、早寝早起きの生活習慣の意識の向上ではないかと思います。

浅羽学園ではこれまで、早寝早起きに取り組んできました。そのため、学習以外でゲーム等のメディアを使用する時間が制限され、目の負担が軽減されたと考えられます。

また、新型コロナウイルス感染の予防もしながらですが、屋外での遊び・運動ができるようになりました。近視予防に効果がある太陽光を浴びる時間が長くなったことも、良くなった要因と思われます。



### ☆タブレットを使うときは・・・

○画面と目を30cm以上離します。

○20分使ったら、20秒以上20feet（約6m）より遠くを見て、目を休ませましょう。

