

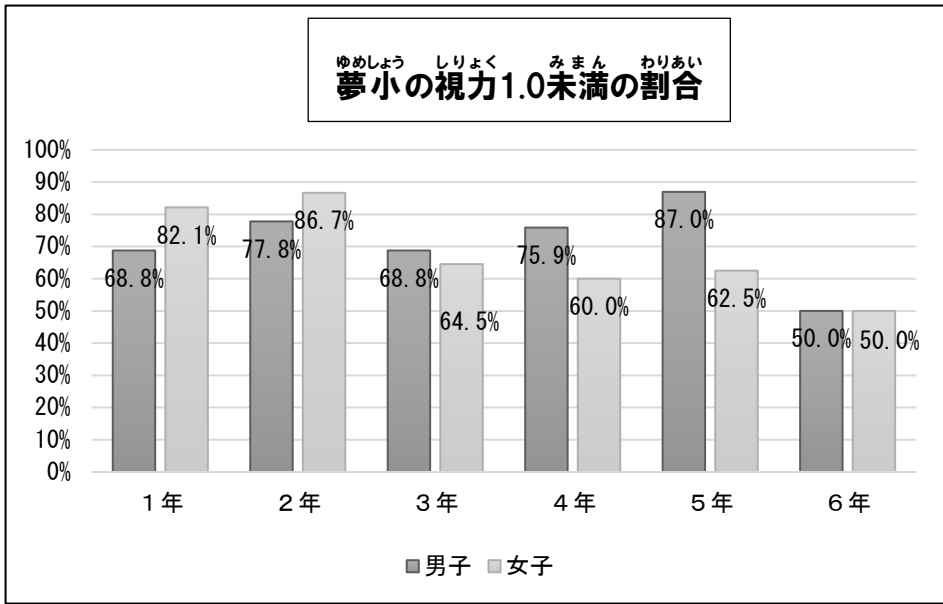


秋は行事もたくさんあり、疲れがたまり体調を崩しやすいです。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、それぞれの秋を満喫するためにも生活リズムを整えて、健康な毎日を送りましょう。

しりよく ていか ふせ 視力の低下を防ごう

昨年の全国の健康診断の結果を調べた調査で、視力が1.0未満の中学生の割合が6割を初めて超えたそうです。クロムブックを使って勉強をしたり、テレビやゲームで画面を見たり、スマートフォンやタブレットで動画を見たりする人もいますが、正しく使わないと視力の低下が進んでしまいます。

今年の夢が丘小学校の視力1.0未満の人の割合をグラフにしました。視力は学年が上がるにつれて



だんだんと下がっていく傾向があります。目頃から視力が低下しないように気を付けましょう。

しりよく ていか ふせ ☆視力の低下を防ぐポイント☆

- 1 続けて画面を見る時間は1回あたり20分までにする。
- 2 画面を見ないときは、外などの遠くを見るようにして目の筋肉を休ませる。
- 3 画面と目の距離は40cm～70cmくらいはなす。(手を広げてパー3 つぶん)
- 4 寝る前に画面を見ないようにする。



(日野市学校眼科医 にい眼科 仁井先生より)

かくにん けんこうカードの確認をしてください。

2学期の身長と体重を記録したけんこうカードを渡します。おうちの人と一緒に確認して、おうちの人にサインしてもらるか、はんこを押してもらってください。10月7日(金)までに担任の先生に提出してください。

家庭用ゲームの対象年齢について

時折、子供たちとの会話の中で、「本来 15 歳以上を対象としている暴力的な表現の含まれるゲーム」をしているような内容を耳にします。健全な心の育成のためにも、ゲームを購入、する際には必ず保護者の目でどのような内容か確認していただけますよう、お願いします。中には無料でダウンロードできるものもありますので、ご注意ください。また、オンラインゲームの中での友達同士のトラブルになることもあります。言葉や文字だけのコミュニケーションとなると、どうしてもうまく意思が伝わらず、意図していないように伝わってしまう恐れがあります。ご家庭でもきちんと話し合ったうえで、ルールを守ってお子様には遊ばせるようにしてください。

◆目安となる CERO レーディングマークについて

ゲームソフトの表現内容により、対象年齢を表示する制度で、現在ではほとんどの家庭用ゲームソフトでこの年齢区分マークが表示されています。年齢区分マークは A・B・C・D と Z の 5 種類に分かれており、パッケージの表面左下部分に表示されています。

- A・・・**全年齢対象**であることを表示しています。
- B・・・**12歳以上**を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- C・・・**15歳以上**を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- D・・・**17歳以上**を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
- Z・・・**18歳以上のみ**を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られます。先天性色覚異常があっても、色がまったく分からないことは極めてまれで、多くの場合は色によって見分けにくいことがあるという程度です。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気付いていないことが少なくありません。

治療方法はありませんが、学校生活を送るうえで、また、進学・就職に際しても、自分自身の色の見え方・感じ方を知っておくことは大切です。

日野市では小学校4年生・中学校1年生を対象に希望を取り、色覚検査を実施しています。また、色の見え方が気になるお子さんについては、4年生以外でも検査を実施することができますので、連絡帳等を通じて随時申し込みを受け付けています。

