

ほけだぼん

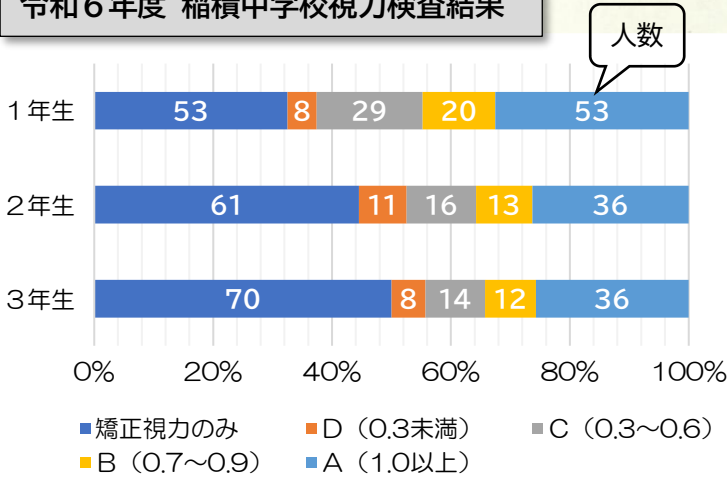
2024. 10. 3
 稲積中学校
 No. 6

目にも休息を!



視力検査結果をお知らせします!

令和6年度 稲積中学校視力検査結果



黒板の字
見えますか?

D
 いちばんまえの席でもメガネやコンタクトが必要

C
 真ん中より前の席。後方の席では小さい字は見えない

B
 真ん中より後ろの席。小さい字がときどき見えにくい

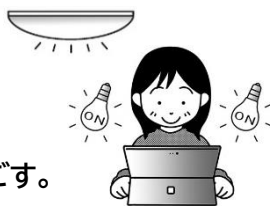
A
 視力良好。後ろの席からでも黒板が見える

注目! 裸眼視力 1.0 未満の子ども割合が増加しています!

今年度の稲積中学校の裸眼視力 1.0 未満(矯正視力のみを含む)の割合は、71.6%でした。文部科学省が行った小・中学生の調査では、視力が 1.0 以上の割合は、2021 年から 2023 年までの 3 年間で 63.93%から 53.15%まで低下、0.3 未満の割合は、3 年前は 12.8%だったのが 20.9%まで増加したことがわかりました。パソコンやタブレットの使用との関連では、1 日の平均使用時間が「30 分未満」に比べ「120 分以上」の方が視力低下との関連が大きいこともわかりました。

学校でもタブレット端末を利用していますが、視力低下予防のためには、

- ・長時間近くのものを見続ける作業には気をつける。
- ・対象から30センチ以上目を離し、30分に1回は20秒以上目を休める。
- ・背筋を伸ばし姿勢をよくする。
- ・部屋を十分に明るくする。
- ・休み時間などには、積極的に外で過ごす。



が重要だそうです。
 普段から意識して生活するようにしましょう。

屋外活動を増やす。



時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう!

合唱練習が始まります

学校祭が終わり、ほっとする間もなく、今日から合唱発表会に向けての活動が始まります。今週は気温や天候の変化などから体調を崩して欠席している人が増えています。また、疲れがたまって免疫力が低下し、カゼ症状や発熱している人もみられます。睡眠・食事、気温に合わせた服装などの体調管理と感染症対策をしっかりとって合唱発表会も成功させましょう！

さて、コロナが流行する前は、合唱練習が始まるとのどの痛みを訴える人や咳をする人が増えてきました。

Q. それはなぜでしょう？

- ①空気が乾燥する季節なのでのどを痛めやすい。
- ②腹式呼吸を上手にできずにたくさん歌うのでのどを痛めやすい。
- ③気温の変化が大きい季節なので、カゼが流行しやすい。
- ④密室にみんなで集まって歌の練習をするので、カゼが広がりやすい。



正解は…①～④の全部です！

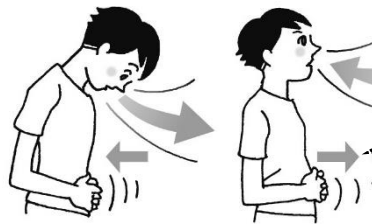
♪ そこで、合唱発表会本番で一生懸命頑張って練習してきた成果を発揮できるように、次のことを意識して練習してみませんか？



合唱練習の後ほうがい・水分補給

【うがい・水分補給の効果】

- のどに付いた細菌を洗い流す。
- 乾燥したのどを保湿して細菌の増殖を抑える。



のどを痛めないためには、腹式呼吸も大事！

【ストレッチの効果】

- 筋肉がほぐれる。
- 血液の循環が良くなる。

きれいな発声にはストレッチ



換気とマスクで感染拡大を予防！

【カゼをうつし合わないように…】

閉め切った空間で練習を続けていると、カゼなどのウイルスが充満してしまいます。練習中は、窓を開けて換気をしましょう。ただし、換気のため室内が冷えるので上着を着て練習してもOK！ また、カゼ症状のある人や咳をしている人はマスクの着用を。また、咳やくしゃみを直接人に向けてしないよう、「咳エチケット」を心がけましょう。

練習中の脳貧血に注意！

ずっと立って歌っていると、気分が悪くなり脳貧血で倒れてしまう人がいます。おかしいな…と感じたら、無理をしないで、すぐしゃがむようにしましょう。睡眠と朝食、水分補給は脳貧血の予防につながるので、カゼの予防とあわせて意識しましょう。

