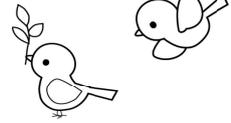


ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和5年10月2日発行



目を大切にしよう



いま、「近視」の子どもが、日本でも世界でもとても増えているそうです。タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因のひとつと言われています。

読書をしたりタブレットやゲーム機を使う時…気をつけよう!

- 部屋を明るくする
- 目は、本や画面から30センチ以上はなす
- 背筋をのばして姿勢よくする
- 30分に一回は、遠くを見る



また、日中に外で過ごす時間が多い子どもは近視になりやすいと言われています。天気の良い日は、熱中症に気をつけながら、たくさん外で遊びましょう。

近視になると、大人になってから、いろいろな目の病気にかかりやすくなることわかってきています。子どものうちから、目を大切にする生活習慣を身につけていきましょう。

学校では先週、身体測定と併せて、視力測定を実施しました。視力が「B」以下だった人にはお知らせ用紙を配ります。早めの眼科受診をおすすめします。



体調に気をつけよう



新型コロナやインフルエンザが流行っていますが、咽頭結膜熱（プール熱）も全国的に流行っているそうです。

今年はいつまでも暑さが続き、体力をうばわれがちです。さらに、今後は一日の気温差で、体調をくずしやすくなることも心配されます。十分な睡眠や栄養をとって、体調管理に気をつけていきましょう。手洗い・うがいもわすれずに。

