











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4年10月5日発行

10月10日は「目の愛護デー」 めめ

10.10を横にすると人の顔の目とまゆに見えることから、「目の愛護デー」となったそうです。目を大切にしたい生活が送れているかチェックしてみましょう。

				
前髪が目にかかっている	暗いところで本を読む	寝転んで勉強する	長時間ゲームを続ける	夜ふかしする
↓	↓	↓	↓	↓
				
短く切る・ピンで とめる	適度な明かりで 本を読む	姿勢よく座って 勉強する	時間を決めて目を 休める	十分な睡眠をとる

近視（遠くのものにピントが合いにくい状態）の低年齢化は世界的な傾向だそうです。パソコン、スマートフォン、タブレット端末などの影響があると思われます。近視は遺伝的な要因もありますが、スマホなどのデジタル機器とうまくつきあうことで、近視にならない、また近視の進行を防ぐ可能性があります。

○長時間、本やスマホを見続けず。30分に1回は遠くを見て目を休める。

○姿勢に気をつける。顔を本やスマホに近づけすぎない。

○外で過ごす時間をつくる。

外で過ごす時間が長いほど近視になりにくいことが、最近わかってきたそうです。1日2時間、日陰でいいので外で過ごすことがすすめられています。



おうちの方へ

9月の視力検査でA以外だった人に結果のプリントを配付いたします。
早めの受診をお勧めいたします。