

ほけんだより 10月号

R.5.10.10.
御船小保健室：上村

うちのひととよみましょう。

朝晩は、ひんやりして秋の気配を感じますね。

さて、10月10日は目の愛護デーです。4月に行った視力検査結果でB以下の77人に眼科受診を勧めました。受診は終わりましたか？ 1人1台、電子端末を持つ時代。目に優しい生活を心がけましょう。

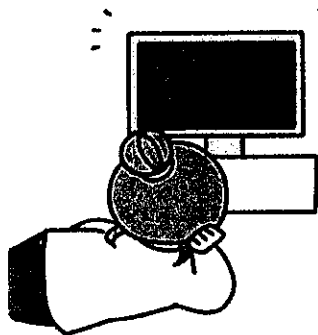


近づけすぎていませんか？

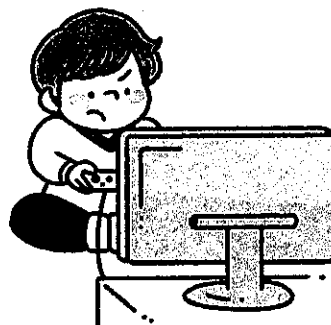
心当たりのある人は気をつけて！



ねまえる前に
スマートフォンやタブレットを
つかっている



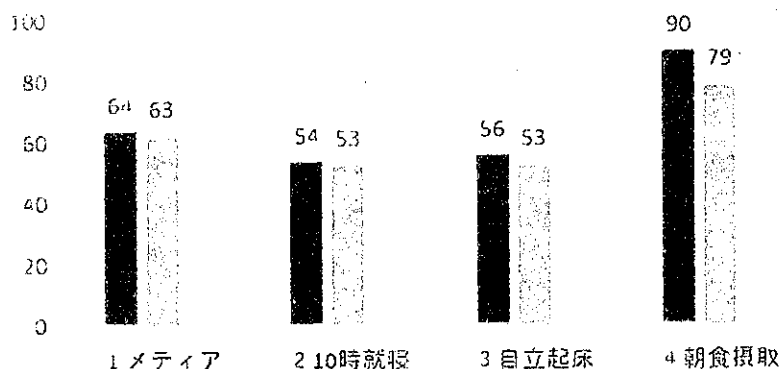
よこ横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに
長時間、することが多い

お子さまが、目を細めてみていたり、遠くが見えにくいと言われた時は、眼科受診をお願いします。

R5年度 健康ふり返し週間結果 (%)



6月 9月

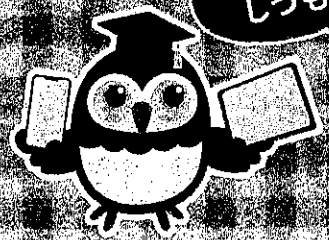
御船小では、年間4回、自分の生活をふり返し「早ね・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付ける取り組みを行っています。

9月は6月に比べて朝食摂取率が低かったです。心と体の健康のためにも、朝ごはんをしっかり食べてほしいと思います。

うらもあります。

ふくろう先生に
しつもん!

目をまもるためには どうすればいいの?



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、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一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね!



メガネをかければだいじょうぶって思っていない?
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないように
なにをしたらいいの?

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ①部屋は明るくする
- ②目は画面から30cm以上はなす
- ③30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ?
やってみてね~!



それから、外で過ごすときと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ!
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちのの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

