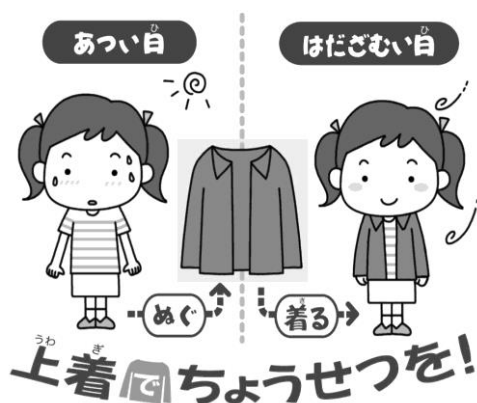


ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.9 R7.10.1

おうちの人とよみましょう

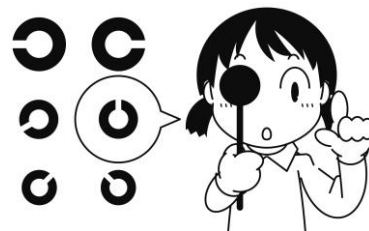


10月に入りました。やっと暑さも、お
さまってきましたね。秋は勉強や運動を
するのに、とてもよい季節となります。
体調を整えて、自分の目標に向かって
て、頑張っていきたいですね。

10月の保健行事

- 20日 (月) … 全員 視力検査
- 22日 (水) … 1年希望者 色覚検査

メガネを持っている人は、
忘れずに持ってきてください。



10月の保健目標

目を大切にしよう。

10月10日(金)は、「目の愛護デー」です。愛護というのは、「大切に守る」
という意味です。みなさんは、自分の目を大切にしていますか？

今の時代は、携帯ゲームやタブレット端末など近くの画面を見ることが多
く、小さいときから目を酷使する生活になっています。

普段から目をいたわる生活を心がけたいですね。



○ め けんこう 目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう ○



ちょうじかん つか つづ
長時間、使い続け
ない
ぶんれんぞく つか
(30分連続で使ったら
きゅうけい
休憩する)

がめん め ちか
画面を目に近づけすぎない
(30cm以上は離す)

よる ね まえ つか
夜、寝る前には使わない
(ふとんの中で見ない)

しやうちゆう いしき
使用中、意識して
まばたきをする

たいさく
ブルーライト対策をする
(カットするフィルムや
メガネなどを使う)

め けんこう ねが
目の健康のためのお願い

め けんこう もんぶかがくしょう つぎ ねが
目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

① そと あそ
外で遊ぶ

たいよう ひかり そと あそ め けんこう ねっちゆうしょう ひ や
太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています (熱中症や日焼け
などには注意する)。

② ちか みつづ
近くのものを見続け
ない

ちか み あか へ や がめん
近くのものを見るときは、明るい部屋で、画面や
ほん め いじよう ぶん かい め
本から目を 30cm 以上あけて、30 分に 1 回は目を
やす
休めるようにします。



きんし め びょうき たか
近視は目の病気になるリスクが高い？

らがんしりよく
裸眼視力はメガネやコンタクトレンズをつけなくて測った視力のことですが、
きんねん あたい みまん こ ぶ
近年、この値が 1.0 未満の子どもが増えています。そのうちの 8～9 割が「近視」です。
きんし ちか み とお み じやうたい ちか がめん
近視は近くの中からは見えても、遠くの中からは見えにくい状態で、近くの中
み げんだいびよう い きんし ど あ つよ しやうらい
見がちな現代病とも言えるものです。また、近視の度合いが強くなるほど、将来、
もうまくはくり りよくないしやう はくないしやう びやうき
「網膜剥離」「緑内障」「白内障」などの病気になるリスクが
たか
高いことがわかっています。そのため、子どものころから
きんし ぶせ いじよう
近視になるのを防ぐこと、なってしまった場合はそれ以上
しんこう きわ じゅうよう
進行させないことが極めて重要になっています。

