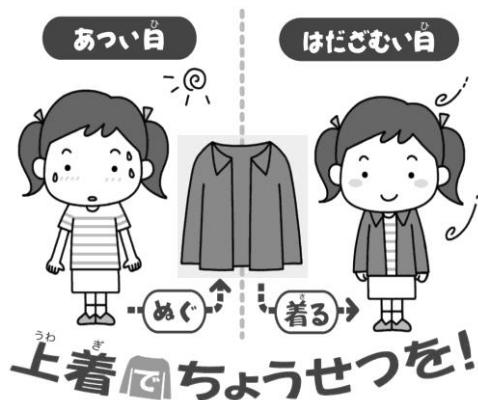


ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.9 R7.1 O.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、頑張っていきたいですね。

10月の保健行事

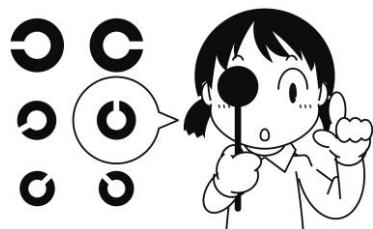
○ 20日(月) … 全員

しりょくけんさ
視力検査

メガネを持っている人は、
必ず忘れてきてください。

○ 22日(水) … 1年希望者

しきかくけんさ
色覚検査



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 じょうず つ あ 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 ○



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 外で遊ぶ

たいよう ひかり そと あそ め けんこう ねが
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 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 いじょう 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 近视は目の病気になるリスクが高い?

らがんしりょく はか しりょく
裸眼視力はメガネやコンタクトレンズをつけないで測った視力のことですが、
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「近视」です。
きんし ちか み とお み じょうたい ちか がめん
近视は近くのものは見えても、遠くのものが見えにくい状態で、近くの画面などを
み げんだいびょう い きんし ど あ つよ しょうらい
見がちな現代病とも言えるものです。また、近视の度合いが強くなるほど、将来、
もうまくはくり りょくないしょく はくないしょく びょうき
「網膜剥離」「緑内障」「白内障」などの病気になるリスクが
たか こ びょうき
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 ふせ ばあい いじょう
近视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。

