

ほけんだより

令和6年10月10日(木)

敷島南小学校保健室

ひと よ
あうちのひとと読んでください!

10月10日は

目の愛護デー



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」といって、「目の大切さについて考え、目に関する生活を見直すきっかけにしましょう！」という日です。みなさん、普段から目を大切にしていますか？

黒板の文字
はつきり
見えますか？



近視って な～に？

近視とは、近くはよく見えるけれど、遠くはよく見えない状態をいいます。よく、「目が悪い」という言い方をしますが、これは近視のことを指すことが多いです。学校での視力検査は、この「近視」の可能性があるかどうかを調べています。小学生でも、学年が進むにつれて、近視の人が増えてきますが、生活の仕方に気をつけることで、近視になりにくくしたり、目の病気になるのを防ぐことができます。子どものうちから、目に良い生活を送ることが大切です。

2学期の始めに学校で視力検査をして結果のお知らせをもらった人は、視力が低くなっている可能性があります。おうちの人と相談して、早めに目医者さんでみてもらうようにしてください。

前がみは、
目に
かからない
ように



背筋を
のぼして
姿勢よく



勉強や読書は
暗くないところで
(外などの
まぶしすぎる
ところも
よくありません。)



ゲームなどは、
時間を決めて、
20分に1回は
休けいして
遠くを見る。



栄養バランスの
よい食事



睡眠を
じゅうぶん
十分とる。



★学校で使うタブレット(クロームブック)も、使い方によっては、目を悪くしてしまいます。裏面に、タブレットを使う時に特に気をつけてほしいことが書いてあるので、自分の生活を振り返ってみてください。

