

ほけんだより 10月

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校
R7. 10. 14

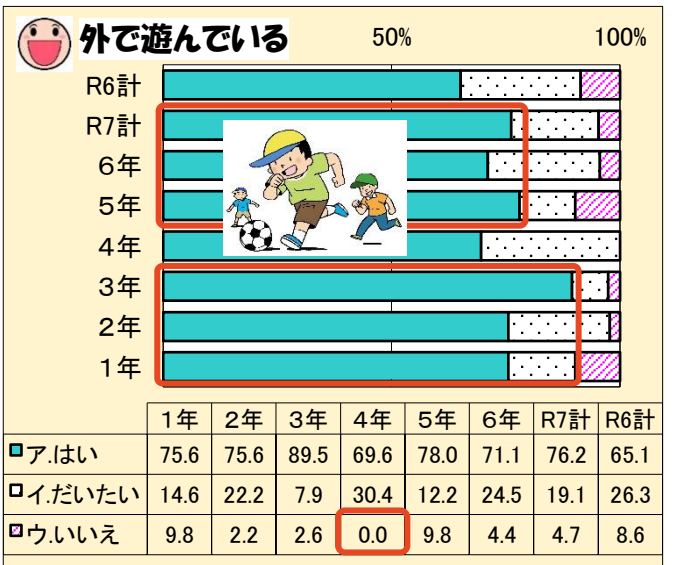
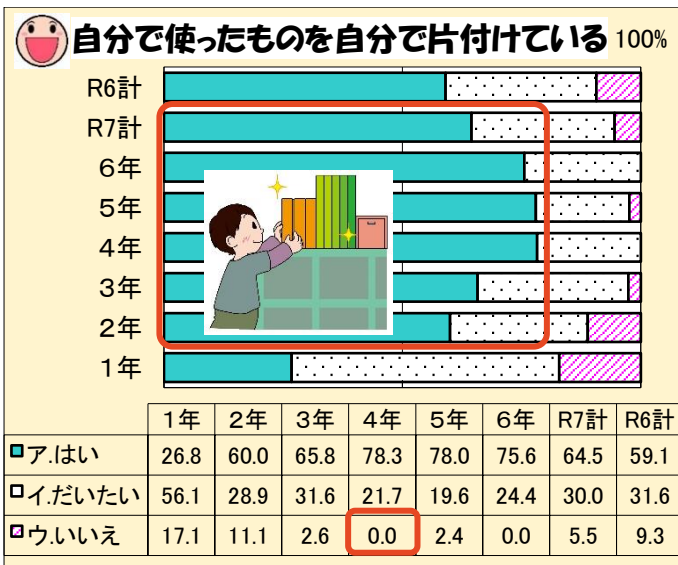
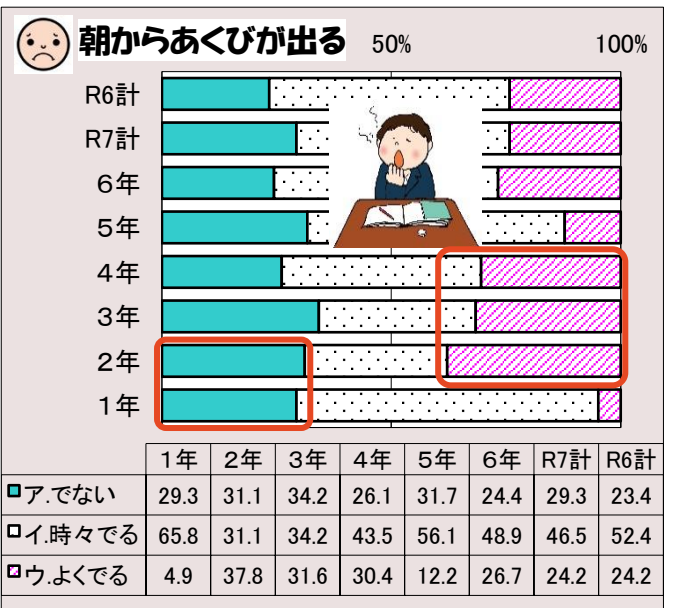
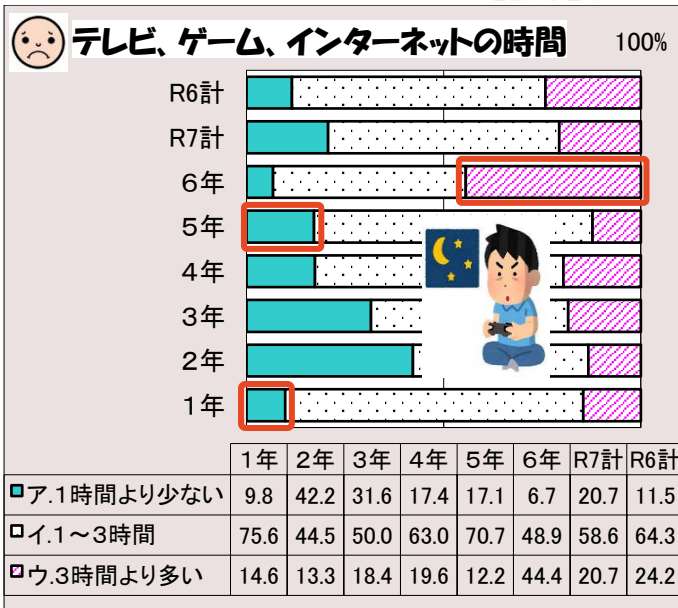
秋が深まってきました。涼しい日が増え、過ごしやすい季節となりましたが、気温差等による体調不良が出やすい時期でもあります。早寝早起きや手洗い等、基本的な感染予防を心がけ、健康な体をつくりましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

自分の生活を振り返ろう！ ～とやまゲンキッズ作戦の結果から～

1学期末に「とやまゲンキッズ作戦」で自分の生活を振り返りました。集計の結果、昨年度の県平均と差が大きかった割合の項目(□参照)を一部お知らせします。(9月にお知らせした就寝時刻については省きます。)



集計結果から

- ・「就寝時刻」「メディア時間」「朝からあくびが出る」「イライラすることが多い」という項目が県平均と比べてよくない結果でした。これらの項目は関連がありそうです。お子様と一緒に生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。
- ・「片付け」「外遊び」の項目は県平均より約10%以上よい結果でした。今後もよい習慣が続くよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。

自分で守ろう！一生使う、自分の目

勉強するとき	髪型に注意する	ごみが入ったら	好き嫌いせず食べる
 明るい所で、正しい姿勢で行う。鉛筆は濃い色を使う。	 前髪は目にかからないように切るか、ピン等で留める。	 汚れた手でこすらない。流水や涙で流す。	 視力の維持・粘膜の保持を助けるビタミンAを積極的に摂る。

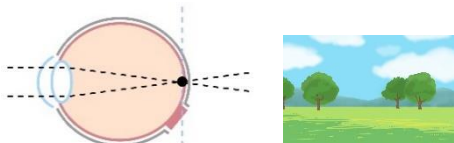
近視の危険性を知って、近視を予防しよう！

裸眼視力 1.0 未満の子供のうち、約 8 ～ 9 割は近視で、近年の近視の増加は環境による影響が大きいと考えられています。環境を整えて、近視を予防しましょう。

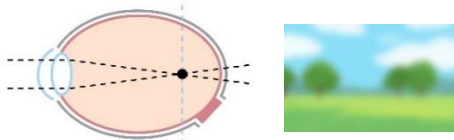
近視とは？

眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントの合う位置が網膜より前になっている状態がほとんどです。

〈正視〉



〈近視〉



2050 年には**人類の半分以上が近視になる**と言われています。近視が**将来の目の病気（緑内障や網膜剥離等）とも関連が大きい**ことが分かってきました。生涯の目の健康のために、近視の発症と進行の予防が大切です。

近視を予防するために

●近いところを見る作業を短くしよう

以下のことに気を付けましょう。

- ・ 30cm 以上、目を離す。
- ・ 30 分に 1 回は目を休める。
- ・ 姿勢をよくする。
- ・ 部屋を明るくする。
- ・ 機器の明るさを調節する。



機器の使用に関する「**目を休めるためのルール**」を作ること、守ることが大切です。

●屋外で過ごす時間を増やそう

1 日 2 時間、屋外にすることが有効です。建物等の陰や雨天時でも近視予防に十分な照度が確保できることが多いです。年齢が低い子供ほど近視予防効果が高いので、意識して屋外で過ごす時間をつくりましょう。

子供たちの目を守るために

近視予防のためのリーフレットや動画が日本眼科医会から出ています。ご家庭でもぜひご覧ください。（別添）

日本眼科医会 近視予防の啓発動画はこちらから

【進む近視から世界を守ろう大作戦！】

<https://youtu.be/waQjuF3rBbw>

【進む近視をなんとかしよう！】

イヌ、屋外活動をおすすめするの巻】

<https://youtu.be/avCzmtKTImw>



すす きん し 進む近視をなんとかしよう



だい さく せん ～3つの大作戦～

さく せん 1 が めん め センチ い じょうはな 作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- が めん センチ い じょうはな
画面までは30cm以上離そう
- せ すじ ひじ ちよくく
背筋をまっすぐに、肘は直角に
- が めん め せん すいちよく お
画面は目線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼう し つか
映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きん し と
進む近視を止めたいペ！
が めん センチ
目と画面、30cmしっかり離そう！



に ほん が ん か い かい
日本眼科医会HP
こ だ も の 目
子どもの目



日眼医公式マスコットキャラクター

さく せん 2 ふん かい びよう い じょう と お み め や す 作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！ めめべん ©2024日本眼科医会



- ふん が めん み かなら きゅうけい
30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びよう い じょう と お み
休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ はんたいがわ み
窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- い しき て き
まばたきを意識的にしてみよう

と お み きん し ふせ
遠くを見ると近視を防げるよ！
びよう
20秒だけでもOK！



さく せん 3 そと にち じ かん かつどう きん し 作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- にち じ かん そと す
1日2時間は外で過ごそう
- そと あそ きん し ふせ こう か
外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼう し ひ や ど し が い せん たい さく わす
帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すい ぶん ほ きゅう
水分補給もしっかりしよう

そと あそ きん し よ ぼう
外遊びで近視予防！
ひ
日かげでもいいのよ！



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION