

10月のほけんだよ!

令和4年10月20日

上下北小学校 保健室

しょうがくせい ^め 小学生の目がピンチ!

いま しりよくていが ていねんれいか おさな しりよく わる おお 起きているのを知っていますか。昨年(さくねん)の文部科学省(もんぶ)の調査(ちようさ)によると全国(ぜんこく)の小学(しょうがく)1年生(ねんせい)の4人に1人、6年生(ねんせい)の2人に1人が視力(しりよく)1.0未満(みまん)という結果(けっか)がでました。幼(おさな)いころから視力(しりよく)が悪い(わる)と進行(しんこう)も早(はや)くなります。視力(しりよく)が悪(わる)くなくても、進行(しんこう)を予防(よぼう)するには目(め)に負担(ふたん)のかからない生活(せいかつ)が大切(たいせつ)です。目(め)に良い習慣(じゅうかん)を取りいれて、目(め)を大切(たいせつ)にしましょう。

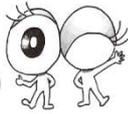
しりよく げんいん 視力が下がる原因は2つ

- ① 近く(ちか)のものをみる
- ② 長い時間(なが)見続ける



目が判定(めが)するよ

やさしい?
やさしくない?



近づきすぎ



寝転びながら

4つとも!

やさしくない!



使いすぎ



暗い部屋で

め ^め 目に良い習慣

• 本(ほん)やスマホ(もじ)の文字(もじ)と目(め)の距離(きょり)は30cm以上(いじょう)はなそう。テレビ画面(がめん)は2m以上(いじょう)はなれよう。

きょり
距離

• 子ども(おとな)は大人(おとな)よりも目(め)がつかれにくい(ため)、テレビ(テレビ)もゲーム(ゲーム)もつい長時間(ちようじかん)見続け(みつづ)てしまいます。30分(ぶん)たったら、5分(ぶん)間(かん)休(きゅう)けいをとる時間(じかん)をつくってみましょう。

きゅう
休けい

• 寝転(ねころ)がる姿勢(しせい)は、必ず(かなら)目(め)と文字(もじ)とが近(ちか)くなりすぎて(すぎ)てしまいます。

しせい
姿勢



座(すわ)る時(とき)は背筋(せきすじ)をピンと(の)ばして、両足(りょうあし)をつま(つま)みましょう。

「きれいな姿勢(しせい)は、目(め)にもやさしい姿勢(しせい)」ですよ。

そと
外にでる

外(そと)にで(だ)て太陽(たいよう)の光(ひかり)をあびる(あ)びることが視力(しりよく)低下(ていか)の予防(よぼう)に効果(こうか)がある(あ)るそうです。また、外(そと)あそび(あそ)びは体(からだ)の成長(せいちょう)や人(ひと)とのコミュニケーション(コミュニケーション)能力(のうりよく)を育(はぐ)むうえでも良い効果(こうか)がたく(た)くさん(さん)あります(あ)りますよ。

せいかつ 生活(せいかつ)しらべ(しら)べを(を)します

10月(がつ)22日(にち) (土) ~ 28日(にち) (金) の1週間(しゅうかん)、生活(せいかつ)しらべ(しら)べを(を)行(や)います。体(からだ)と心(こころ)が両方(りょうほう)元気(げんき)に過(す)ごすには、なによりも生活(せいかつ)リズム(リズム)が整(ととの)っていること(こと)です。「今日(けふ)のゲーム(ゲーム)時間(じかん)は1時間(じかん)まで!」と自分(じぶん)で目標(もくひょう)を立て(た)てると達成(たっせい)しやす(やす)くなります(な)りますよ。

- この1週間(しゅうかん)をき(き)っかけ(かけ)に、正(ただ)しい生活(せいかつ)リズム(リズム)で過(す)ごす大切(たいせつ)さ(さ)を知(し)って、続(つづ)けてほ(ほ)しいと(と)思(おも)っています。保護者(ほごしや)様(さま)、家(いえ)での声掛(こゑか)けを(を)おね(おね)がい(がい)します。