

# 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 <sup>め</sup> 小学生の目がピンチ!

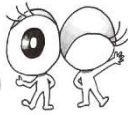
いま しりよくていが ていねんれいか おさな しりよく わる おお 起きてい のをし っていますか。 せきねん もんぶ 科学省の調査によると全国の小学1年生の4人に1人、6年生の2人に1人が視力1.0未満という結果がでました。幼いころから視力が悪いと進行も早くなります。視力が悪くなくても、進行を予防するには目に負担のかからない生活が大切です。目に良い習慣を取りいれて、目を大切にしましょう。

### しりよく げんいん 視力が下がる原因は2つ

- ① ちか 近くのをみる
- ② なが しかんみつ 長い時間見続ける



目が判定するよ



やさしい?  
やさしくない?



ちか 近づきすぎ



ねころ 寝転びながら

4つとも!

やさしくない!



つか 使いすぎ



くら 暗い部屋で

## め <sup>め</sup> 目に良い習慣

• ほん やスマホの文字と目の距離は30cm以上はなそう。テレビ画面は2m以上はなれよう。

きより 距離

• 子どもは大人よりも目がつかれにくい。ため、テレビもゲームもつい長時間見続けてしまいます。30分たったら、5分間休けいをとる時間をつくってみましょう。

きゅう 休けい

• ねころがる姿勢は、必ず目と文字とが近くなりすぎてしまいます。

しせい 姿勢



すわるとき 座る時は背筋をピンとのばして、両足をつまみましょう。

「きれいな姿勢は、目にもやさしい姿勢」ですよ。

そと 外にでる

そと 外にでて太陽の光をあびることが視力低下の予防に効果があるそうです。また、外あそびは体の成長や人とのコミュニケーション能力を育むうえでも良い効果がたくさんありますよ。

## せいかつ 生活しらべをします

10月22日(土)~28日(金)の1週間、生活しらべを行います。体と心が両方元気に過ごすには、なによりも生活リズムが整っていることです。「今日のゲーム時間は1時間まで!」と自分で目標を立てると達成しやすくなりますよ。

- この1週間をきっかけに、正しい生活リズムで過ごす大切さを知って、続けてほしいと思っています。保護者様、家での声掛けをおねがいします。