

ほけんだより 児

令和3年10月

樟葉北小学校

保健室

10月10日は目の愛護デーです。とつぜんですがみなさんにクイズ。「視力1.0未満の人」と「むし歯がある人」、小学生で多いのはどちらだと思いますか？正解は…「視力1.0未満の人」です。でも30年前はむし歯のある人の方が多かったそうです。視力1.0未満=近視というわけではありませんが、視力低下の原因は近視が多いのです。近視になると心配なことは、将来の目の病気、例えば白内障や緑内障になるリスクが、近視の人の方が高いというデータが発表されていることです。自分の将来のためにも目に優しい生活を心がけましょう。

タブレットと なかよくつきあおう！

ひとりいちだい
一人一台タブレットが配付され、毎日タブレットを使うよう
になりました。便利で楽しいですが、みなさんの視力が低く
ならないか心配です。背が伸びる成長期に近視が進みやすい
と言われていいます。右のイラストのようにタブレットを使う時は
画面との距離や姿勢、長い時間見続けられないように気をつけ
ましょう。

また、外で遊ぶのも近視を予防するのに効果的と言われて
います。運動の秋、目のためにも体のためにも、天気の良い
日は外で元気に遊びましょう。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を
傾ける

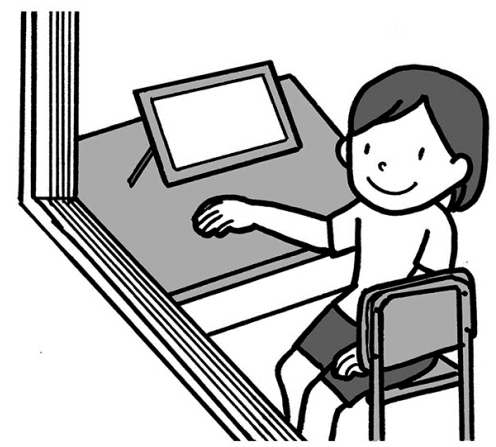
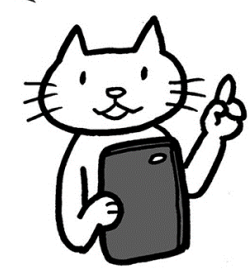
背中を伸ばす

床に両足を
つける

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

タブレットを
使うときは…

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



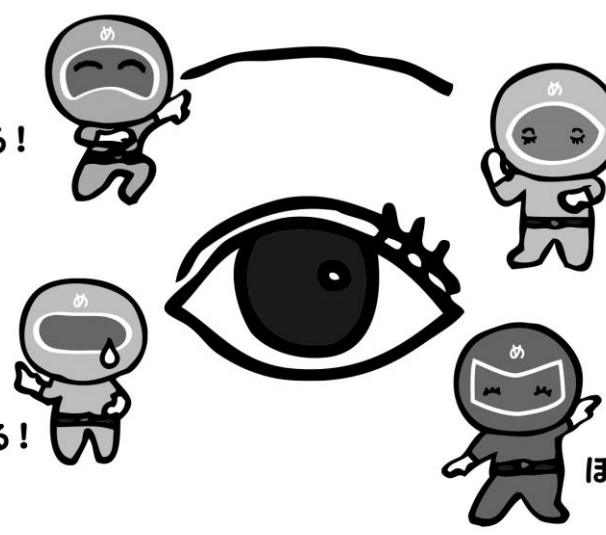
目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！

【まぶた】
けがからまもる！

【なみだ】
かんそうからまもる！

【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



7つのまちがいさがそう！！

