



ゆうく じかん はや あき
夕暮れ的时间が早くなり、秋めいてきましたね♪

がつとう か め あいご じぶん せいかつ
10月10日は「目の愛護デー」です。自分の生活を

みなお め たいせつ
見直して、みなさんも目を大切にしましょう。

れいわ ねん ちゅうおうしょうがっこう けんしつ
令和6年 中央小学校 保健室



タブレットやスマホを見るときは
画面と目のちょうどいい距離は **30** cm

タブレットで動画などを見ているときは、気づかない間につい熱中して距離が近くなりすぎてしまいます。30cmを保つことを意識しましょう。

ちょうどいい
距離を
保つコツは
正しい姿勢

寝転がったり猫背になったりしていると、自然と目と画面の距離が近くなりがち。ぴんと背筋を伸ばして椅子に深く腰かけるのを意識してみましょう。



子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとわれ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

あき 秋はおいしいものがいっぱいの季節です きせつ

さかな

- サケ
- イワシ
- カキ
- サンマ

やさい

- ほうれんそう
- ニラ
- さつまいも
- カボチャ

くだもの

- かき

これらの食べ物は、目の健康に良いといわれるビタミンA、B、Cなどをたくさんふくんでいます。旬のものをしっかり食べて、心も体も健康になりましょうね！

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わりめです



きびしい暑さもようやくおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日がだんだんと多くなります。そのことも頭に入れながら「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、ちょうどいいながら過ごせるといいですね。