



令和6年度 山崎小学校 ほけんしつ

10月10日は



目の愛護デー

皆さん、体調の方はだいじょうぶかな？
暑い夏もようやく終わりを見せ、過ごしやすくなってきました。
ただし、朝晩・日中の気温差があるため、体調を崩しやすい時期
でもあります。肌寒さを感じる人は、1枚上にはおれる上着を持っ
てきましょう！10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活を
ふり返って目の健康を守りましょう。

目に優しい生活を知らう！

わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

<p>ゲンさん</p> <p>休みの日は1日中ゲームをしている。</p> <p>野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。</p>	<p>モクさん</p> <p>夜は暗い部屋で本を読んでいる。</p> <p>テレビを見るときは寝転んで見ている。</p>	<p>ガンさん</p> <p>前髪が目にかからないようにしている。</p> <p>夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。</p>
---	---	--

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

ほけんぎょうじ
10月の保健行事

- 10月 1日(火) 視力再検査・・・3年生
- 2日(水) 視力再検査・・・2年生
- 3日(木) 視力再検査・・・1年生
- 30日(水) マラソン前検診・・・1年生・4年生

めがねをかけている人は持ってきてください。

視力低下のサイン

- これやっていますか？
- ✓ 近くで見る
 - ✓ 顎を上げて見る
 - ✓ 目を細めて見る
 - ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

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され、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ですと、より見えにくくなり、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。