

ほけんだより 10月号

目を大切にしよう

キーワード
手元と目は 30cm 以上
はなして見よう



まだまだ、ほかにもできることたくさん!

目にやさしいこと

黒板の文字が見えづらい、または
めがねをかけているのに見えづらい人は
早めに眼科で見てもらいましょう。

外で遊ぶ
遠くが見えにくくなる
「近視」の発症率を下げます。

早くねる
目のお休みを
たっぷりとってあげましょう。

目がみがかからないようにする
目のつかれや
目の病気の予防になります。

近くを見続ける作業は時間を決めておく
「〇時間まで」とあらかじめ決めておき、
「やめると決めた時間」にやめましょう。
タイマーをつけたり、お家の人に声をかけてもらったりすると、やめやすいですよ。

近くを見続ける作業をするときは目の休けいをとる
20分作業をしたら、20秒以上
遠くをながめましょう。目の休けいになりますよ。

近くを見続ける作業
上のイラストの「読む」「かく」「見る」のほかにも、
パソコン テレビでのゲーム・動画
のときも、目の休けいをとりながら時間を決めてやりましょう。

保護者の皆様へ

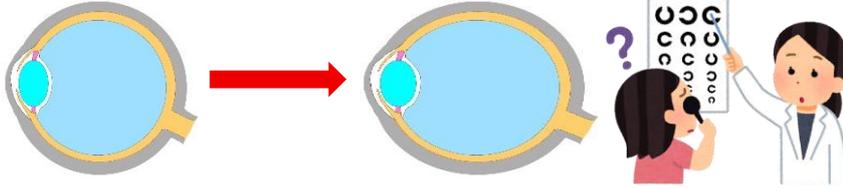
目を大切にしましょう特集

～近視編～

出典：日本眼科医会ホームページ

近視とは…

眼球の形（がんくく眼軸の長さ）が伸びることでピントが合いづらくなる＝遠くのものが見えづらくなる



眼軸が伸びると…

- ・元に戻らない
- ・目の形がいびつな分、目の病気（緑内障や網膜剥離など）になりやすい
- ・病的に進むと失明の原因にもなる

近視になる要因は、次の2つが考えられています

遺伝的要因

- ・親の（または家系的に）視力が低い

⇒見えづらいときは眼科受診を！

見えづらさが近視によるものか、他に原因はないかみてもらいましょう。適正な視力矯正は目の負担を減らします。

適用される治療がある場合も。

環境的要因

- ・屋外で過ごす時間の低下

⇒屋外で遊びましょう！

太陽光下での活動で近視の発症予防・進行抑制の効果があります。家系的に近視でも、進行を抑える効果が見られた研究があります。（日陰でも効果〇。明るい屋内では効果×）

環境的要因を工夫すると近視の発症率・進行を抑えることができます

- ・近くを見続ける習慣の増加

⇒目から離しましょう！

最低でも目から30cmは離しましょう。テレビに投影できると〇。2～30分に1回、20秒以上は遠くを眺めましょう。6m以上がよいです。

まとめ

- 目を手元の本や画面などから30cm以上離しましょう。（手をパーにして2つ分くらいの距離）
- 外遊びは1日2時間以上が理想ですが、可能な範囲で少しでも外出してみましょう。
- 2～30分に1回、20秒以上、6m以上遠くをながめましょう。
- メディア機器の1日の利用は、時間を決めて長時間にならないように心がけましょう。
- 目が見えにくい場合は、眼科を受診して適切な対処を進めましょう。
- 就寝前1時間以内のメディア機器利用を避けましょう。（睡眠障害予防）

健康アツへの道！秋について

第2回：10月20日（月）～24日（金）

規則正しい生活リズムを意識し、毎日を健康に過ごすことを目的に、「けんこうアツへのみち！」を実施しています。5日間、お子さんが生活習慣を振り返る活動になります。

ご多用の中ですが、保護者の皆様には、生活習慣の見守りやコメント記入のほか、可能な範囲で活動のご協力をお願いいたします。

なお、秋は「**食育チャレンジ**」として「まごわやさしいこ」食材へのチャレンジを企画しています。

配付：10月17日（金）

提出：10月27日（月）

スクールカウンセラー来校日

≪10月の来校日≫

2日（木） 10:00～16:00
9日（木） 10:00～16:00
16日（木） 10:00～16:00
23日（木） 10:00～16:00
30日（木） 10:00～16:00

≪11月の来校日≫

6日（木） 10:00～16:00
13日（木） 10:00～16:00
20日（木） 10:00～16:00
27日（木） 10:00～16:00

ご予約は
担任か養護教諭まで
ご連絡ください😊