

ほけんだより 10月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和5年10月12日発行

今月の保健目標 目を大切にしよう 姿勢を正しくしよう

いよいよ2学期がスタートしました！秋休みが少しは心も体も休めることができましたか？もうすぐ運動会もありますね！まだまだ白中は暑いので規則正しい生活リズムと水分補給で熱中症を予防して、みんなが学校生活を楽しみましよう！



10月10日は 目の愛護デー



一度目が悪くなる(視力が下がって見えにくくなる)と、なかなか悪うように目はよくなるので、そうです。そのため、目が悪くならないように、目を休めていくことが大切。暗いところや、近い距離で本を読んだりテレビを見たりするのは、目によくないのだそう。それから、しっかりと寝て目を休ませることも大事なのだそうです。

☆ ぐんぐん育つ子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達が始まります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがりたり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。



目を休めるときめ 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みんなの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

.....大切な目を守るために、画面を見るときめ **20ルール** を覚えておきましょう。.....

画面を20分以上見たら



20分休憩(約6m)離れた遠くを20秒眺める

姿勢をチェックしてみよう!

腰掛けている姿勢は、足の裏を床につけて、背すじをのびし、腰掛けていますか？

OK!

椅子に深く腰掛けていますか？

NG

猫背になっていませんか？

NG

椅子に深く腰掛けていませんか？

NG

足が椅子の高さをつけておらず、足をついていませんか？

NG

足が椅子の高さをつけておらず、足をついていませんか？

NG

《保護者の方へ》

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ?」という気づきや、とても大切です。1学期の視力検査結果、医療機関への受診が必要だった児童は受診してくださいませようお願いします。