

ほけんだより 10月



令和7年9月30日

吉岡小学校 保健室

9月の後半からは、外で遊べる日も増えて少しずつ秋のおとずれを感じるようになりましたね。
秋は体力アップの「スポーツの秋」、旬のおいしい食べ物で栄養をつける「食よくの秋」、すてきな音楽や美術にふれて心をリラックスする「芸術の秋」など、心とからだの健康アップにつながる季節です。
今月は運動会もあります。けがや体調をくずさないで活動できるように元気な体づくりをしていきましょう！



め たいせつ ～10月の保健目標～ 目を大切にしよう

とお
10月10日は「目の愛護デー」

近年、子どもの視力低下が世界中で増えています。
視力が低下する原因は大きくわけて2つ



1学期に行った
吉岡小の視力測定では…
B～D（視力1.0以下）の人は、
約28%でした。
（千葉県・全国は約35%）
※令和6年度学校保健統計調査より

今より目が悪くならないように
目にやさしい生活を心がけましょう。

- ① いでん → 両親が近視だとその子どもも近視のことが多い
- ② かん境 → スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを、近くで長時間見ることなど

近年の視力低下の増加は、②かん境によるえいきょうが大きいといわれています。
勉強でタブレットを使うこともあると思いますが、目の健康も考えて正しく使ってくださいね。

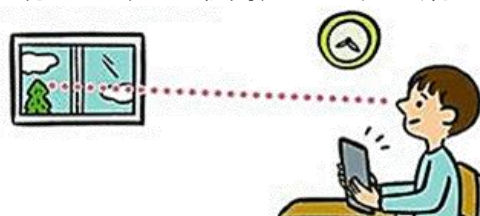
めにやさしい生活をしましょう！

タブレット・スマートフォン・ゲーム・読書をするときは…

◆ 明るい部屋で目から30cm以上はなそう！

◆ 「20ルール」で目を休めよう！

20分おきに、20秒間、20フィート（約6m）先を見る



◆ ゲームは時間を決めて…

日中は外であそんで、夜はゆっくりねて目を休めよう！



◆ 目も、栄養が大切！

栄養バランスよく食べよう！



保護者の方へ

近視は、白内障・緑内障・網膜剥離など、将来の目の病気を発症するリスクを高めるといわれています。そのため、子どものうちに近視の進行を予防すること、定期的に眼科通院をして目の健康を保つことがとても大切です。ぜひこの機会にご家庭でもスマートフォンやタブレット、ゲームの使い方についてお子様と振り返っていただけると幸いです。

学校での視力測定はいつでも可能です。ご希望がありましたら担任または養護教諭にご相談ください。