

# ほけんだより 10月号

令和4年10月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に  
読みましょう。

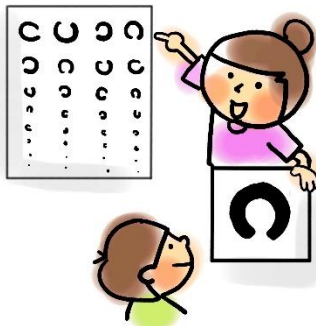


少しずつ涼しい日が増え、すっかり秋らしい天気になってきました。朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。気温の変化や体調に合わせて上着を羽織るなどして、しっかり自分の体調を管理しましょう。

## 10月のほけん目標

### 目の健康を守ろう

目はたくさんのものに守られている！



目は、ものの「色」「大きさ」「形」「距離」を見て、その情報を脳に伝えています。ゼリーのようにやわらかく傷つきやすい目は、様々なものに守られています。

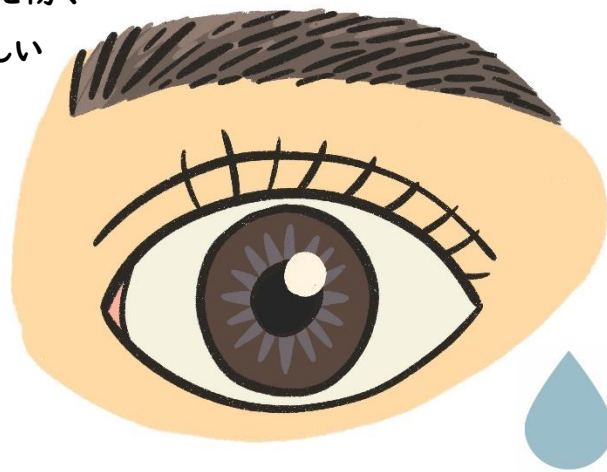
## 目を守るもの

### まゆげ

- ほこりや汗が目に入るのを防ぐ
- 目元にかげを作り、まぶしい光をさえぎる

### まつげ

- 細かいごみやほこりが目に入るのを防ぐ



### まぶた

- まばたきをして目がかわかないようにする
- 目に物が入ったり物が当たったりしないようにふたをする

### なみだ

- 目に入った砂やごみを洗い流す
- 目の表面に酸素や栄養を運ぶ

## 10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。愛護とは、大切に守ることを言います。

目に優しい行動ができているか、下のチェックリストをもとに自分の生活を振り返ってみましょう。

### □好き嫌いをせず食べている

バランスの良い食事をとることで、目にも栄養を与えています。



### □意識して目を休めている

近くを見る作業をする時は、20分～30分に1回、5分程度遠くを見て目を休めましょう。

目を休めよう



### □積極的に外で活動している

近視の予防には、1日2時間以上日光に当たることが有効です。



### □よい姿勢を心がけている

左のイラストのような、目に優しい姿勢を心がけましょう。



目に優しい姿勢だね！

目が画面が近いよ

## 子どもの近視が増えています

子どもの近視の増加が世界的な問題となっています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離など、将来失明に至る可能性のある病気にかかるリスクを高めます。そのため、子ども時代に近視を発症・進行させない取り組みが非常に大切です。本日、「子どもの視力低下ガイドブック」を併せて配付しますので、ぜひお子さんと一緒にお読みください。