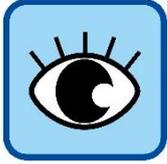




ほけんだより

令和5年10月号  
新和小学校 保健室  
児童数 両面印刷



がつ ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**

め たいせつ  
**「目を大切にしよう」**

わたしたちは、気づかない間に、目を使いすぎてしまうことが多い生活を送っています。また、目の病気になっていても症状がなく、気づきにくいです。

そのため、自分で意識をして、目を大切にすることが必要です。

きんし  
**近視ってなに？**



きんし  
**近視とは・・・**

近視になると、近くのものをはっきり見えますが、遠くのものがかぼやけてみえます。

きんし  
**どうして近視になるの？**



いでん かんきょう りょうほう かんけい  
遺伝と、環境の両方が関係します。

かんきょう げんいん そと かつどう すく  
環境の原因には、『外での活動が少ないこと』

『近いところを見ることが多いこと』 などがあります。

きんし  
**近視があるとどうなるの？**

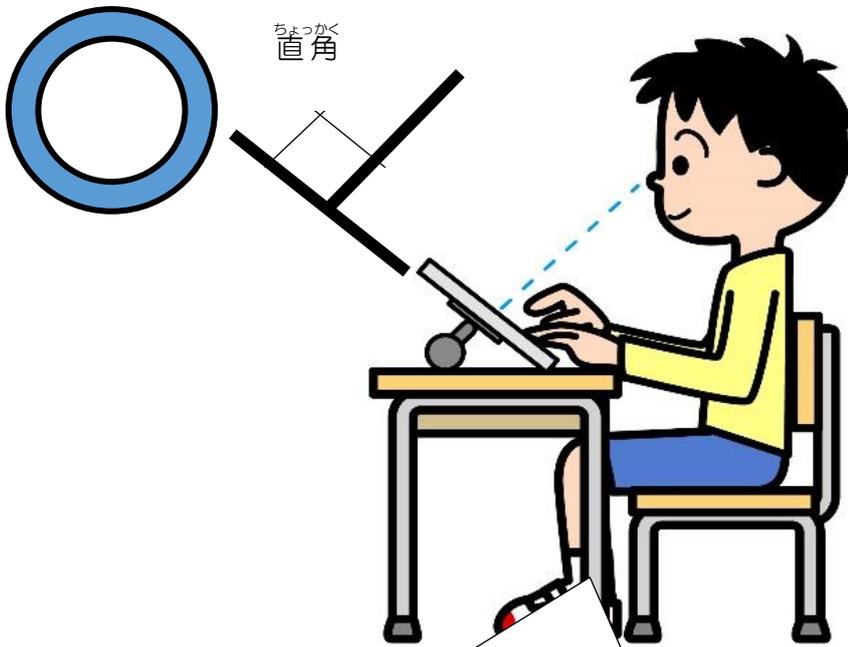
きんし ひと きんし ひと くら おとな  
近視がある人は、近視がない人と比べて、大人になってから

目の病気になる可能性が高くなることが分かっています。



# 近視を予防するために、自分ができることは？

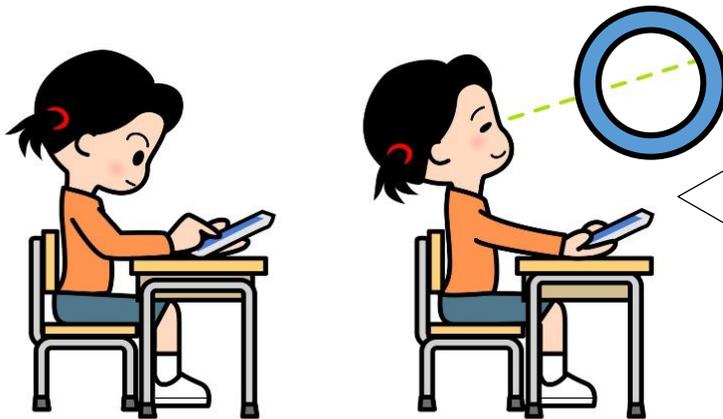
1 近いところを見るときは、健康を守るための方法を意識する。



むちゅうになると、  
ちか  
近くなりすぎるよ!



ほん  
本やノート、タブレットから目は、  
いじょう  
30cm以上はなす。



ふん かい びょう いじょう  
30分に1回20秒以上  
とお み め やす  
遠くを見ると、目が休まり、  
きんし よぼう  
近視の予防ができる。

2 1日に2時間は外で日光に当たるようにする。



ぼうしをかぶる、しがいせんたいさく  
紫外線対策、  
ねっちゅうしょうよぼう おこな  
熱中症予防も行います。  
ひ こうか  
日かげでも効果があります。