



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

10月げんきいちばん



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、遠くのものが見えにくくなります。

きんし どうして近視になるの？



遺伝と、環境の両方が関係します。

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？

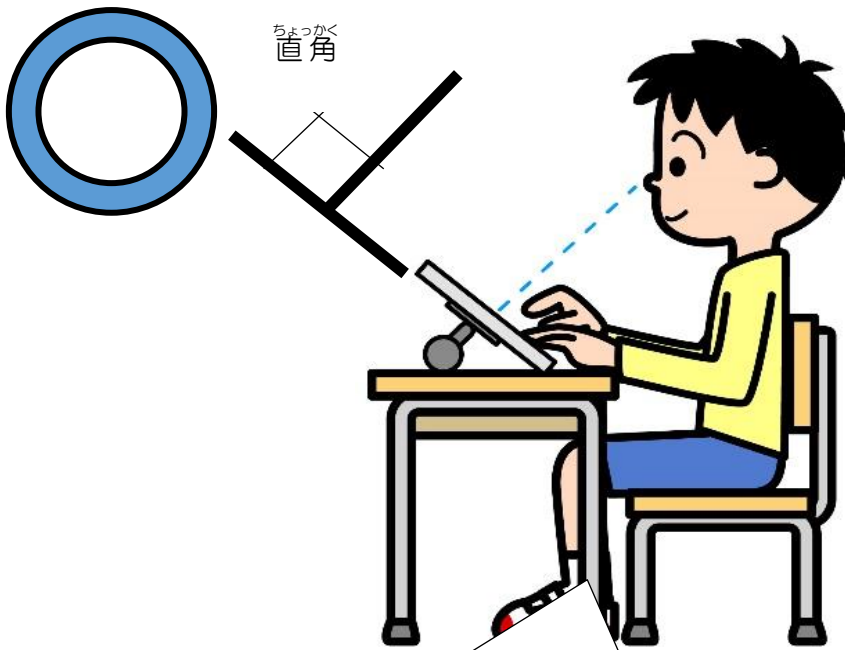
近視がある人は、近視がない人と比べて、大人になってから

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？

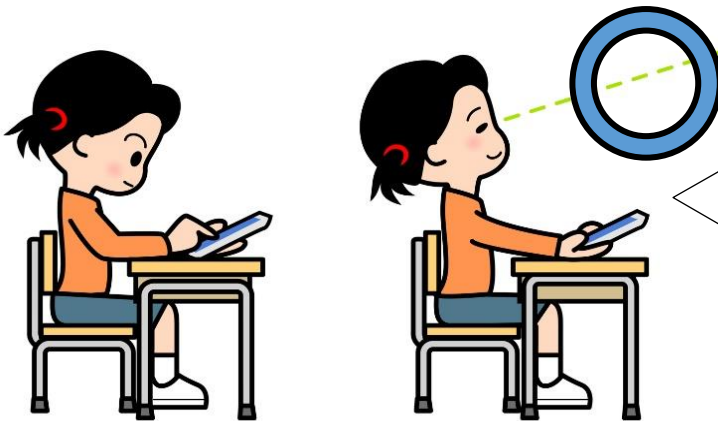
1 近いところを見るときは、健康を守るための方法を意識する。



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。