

せいかつ

## 生活リズムってなあに？

「生活リズムを整えましょう」とよく言いますが、「生活リズム」とは、なんですか？  
どのようにしたら、「生活リズム」が整うのでしょうか？

### 生活リズムの「生活」の部分で大切なこと

すいみん  
(ねること)



いちにち しょくじ  
1日の食事  
(たべること)



- ・すいみんを、じゅうぶんにとること。
- ・食事しょくじで、栄養えいようをしっかりとること。
- ・ねる時間じかん、おきる時間じかん、朝ごはんあさ、昼ごはんひる、夜ごはんよるを、  
毎日まいにちだいたい同じ時間おなじかんにすること。

### 生活リズムの「リズム」を作り出すもの

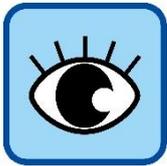
なに たの きも  
何かを「楽しみにする気持ち」

たの しみなことがあると、自然しぜんとやる気きが出てくるよね♪



じぶん もくひょう  
自分じぶんはこうなりたい！という目標もくひょう

じぶん もくひょう  
自分の目標もくひょうがあると、毎日まいにち楽しい感じたの かんがする♪



# 10月の保健目標

# 「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。

## 近視ってなに？



### 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。

## 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』 などがああります。

## 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・・・

1 近いところを見るときは、30cm以上はなす。

2 30分に1回、20秒以上遠くを見て、目を休める。

