

# ほけんだより



令和5年10月2日  
那智が丘小学校保健室  
やさしく (Y) かしく (K) たくましく (T)

10月13日は「サツマイモの日」です。旬の食材で、秋を感じて味わい、豊富な栄養で健康的に、季節の変わり目を乗り切りましょう。

**視力 1.0 以下の子どもが増えている！**



2021年、全国の健康診断結果の調査から、視力 1.0 未満の子どもの割合が過去最高を記録しました。小学生の3人に1人が視力 1.0 未満です。また、年齢が上がるにつれてその割合は増えています。

視力低下の原因で最も多いのが『近視』です。近視は、低年齢であるほど進行しやすく、また、将来様々な目の病気になるリスクが高くなるとも言われています。

☆近視を予防する生活習慣☆

①画面や本から30cm以上はなれる！

良い姿勢で、目が近くなりすぎないように意識しましょう。

②1日2時間くらい外遊びをする！

外遊びも近視に関わっていることが分かってきました。

日陰でも大丈夫なので、天気の良い日は外でいっぱい遊びましょう。

③部屋は明るすぎず暗すぎず！

部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると目の負担が大きくなり、疲れてしまいます。

ちょうどいい明るさになるようにしましょう。



毎日の生活で、こんなことはないかな？

- 授業中、黒板の文字がみえにくい
- 物を見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は  
目が見えにくくなっているかもしれません

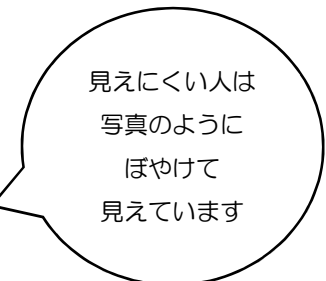
やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウイंक ..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く ..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る ..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る ..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る ..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す ..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

LDK 視力1.0



LDK 視力0.01



見えにくい人は  
写真のように  
ぼやけて  
見えています

