

10月 ほけんだより

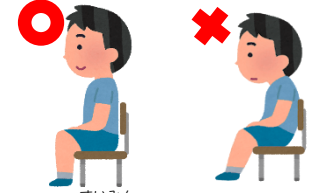
八万小学校 保健室

夕暮れが早くなり、朝晩は肌寒いと感じる季節になりました。体調をくずしやすい時期ですが、上着で体温調節をしたり、規則正しい生活をしたりしましょう。

今年の運動会は新型コロナウイルスに気を付けなければいけないので、いつもと違いますが、いままでの練習の成果を出し切り、良い思い出となることを願っています。

目に良いこと ～みんなはできていますか？～

- 勉強や読書をするときは正しい姿勢、適度な明るさの部屋です。
- ゲームをするときは時間を決める。
- 前髪が目に入らないようにする。
- まばたきをすることも良いそうです。
- 太陽の光を浴びて外で遊ぶ。
- 目を休ませる。(寝る2時間前からゲームをやめて睡眠をしっかり取る。)

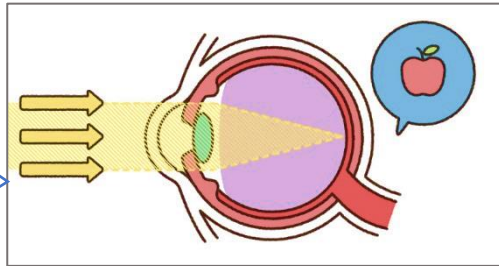


がっとおかめ あいごでー 10月10日は目の愛護デー

授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？見えにくい人は、「近視」「遠視」「乱視」かもしれません。

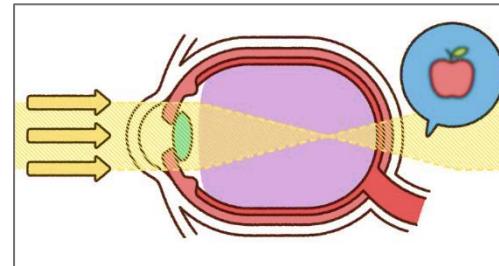
正視

遠くも近くもはっきり見える状態



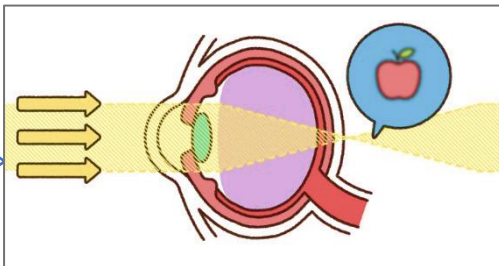
近視

遠くがぼやけて見える状態



遠視

近くも遠くもぼやけて見える状態



- 人間の赤ちゃんは、生まれたばかりのころは遠視の状態です。成長とともに眼球が伸びたり角膜がふくらんだりして、網膜にピントが合うようになります。大人と同じ視力になるのは3歳を過ぎるころといわれます。
- 現在、世界中で近視の人が増えています。特に、日本を含む東アジアの国々で近視が急増し、10代の近視の割合は80%以上だそうです。

(こどもの近視情報サイトより)