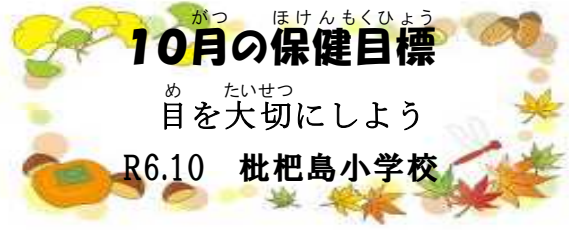


ほけんだより



そろそろ衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように衣服などで調節しながら過ごしましょう。

Aさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

Bさん

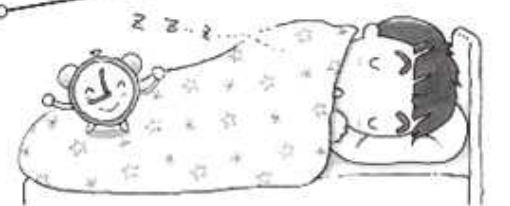
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

Cさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

目にやさしい生活を知ろう！



わたしはメー探偵
マナコ。

Aさん、Bさん、
Cさんの3人の中で
誰が一番目がいいか、視力検査
の結果を見なくてもわかったよ。
みんなはわかるかな？

ヒント

3人のふだんの生活だよ。

☆ 3人の中で一番目がいいのは、Cさん！
目にやさしい生活をしているよ！

☆ Aさん、Bさんのような生活は、目が悪くなる原因になるよ！



☆ 子どもに多いのは近くが見えなくなる近視！強い近視になると、他の目の病気になることがあるので、近視にならないような生活をしよう。近視になってしまった人も近視が進まないようにすることが大切です。

★ 部屋を明るく！ゲームやテレビ、読書は30分ごとに休けい！外遊び！など

おうちの方へ

★子どものメガネはいつから？

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとわれ、特に6歳頃までが重要な時期とされています。6歳までに見えにくい状態のままにすると、メガネをはめても矯正されない「弱視」になることがあり、治療のためのメガネが必要になります。また、強度の近視は将来的に網膜剥離や緑内障になるリスクが高くなりますので、デジタル機器を使う姿勢や時間などには注意してください。

よく見える状態にいることは安全のためにも必要です。お子さんに以下の様子があったら、視力低下が進んでいる可能性があります。まずは眼科へ相談しましょう。

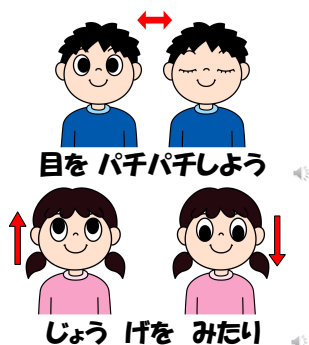
前のめりになって見る 見る時に目を細めている 見えにくい自覚がある など

メガネを選ぶ時、大事なものは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶことです。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

★「目の運動ソング」が雨の日の休み時間に流れています！

雨の日の休み時間に目の運動ソングを流すようにしています。曲に合わせて行くと目や肩周りの運動をすることで、目の疲れをやわらげることができます。

ドレミの歌の替え歌で保健委員が「目の運動ソング」を録音しました。「目の運動ソング」が流れたら、一人でも多くの子どもが目の健康について考えたり、曲に合わせて目の運動をしてくれたりして、なじみのあるメロディーになってくれることを期待しています。



目をパチパチしよう

じょうげをみたい

目をパチパチしよう めがねを閉じてみよう
右見て 左見て ぐるぐる回そう
上下を見たり ななめを見たり 遠くを見たり
さあ目の運動
首も回してね 肩も上げ下げ
上も下も 右も左も ぐるぐる 回そう 腕も 首も
目の疲れを 少なくしよう
太陽 浴びてね

★区内でインフルエンザや手足口病が流行っています！

発熱があった場合、受診し、登校してよいか相談していただくようお願いします。