

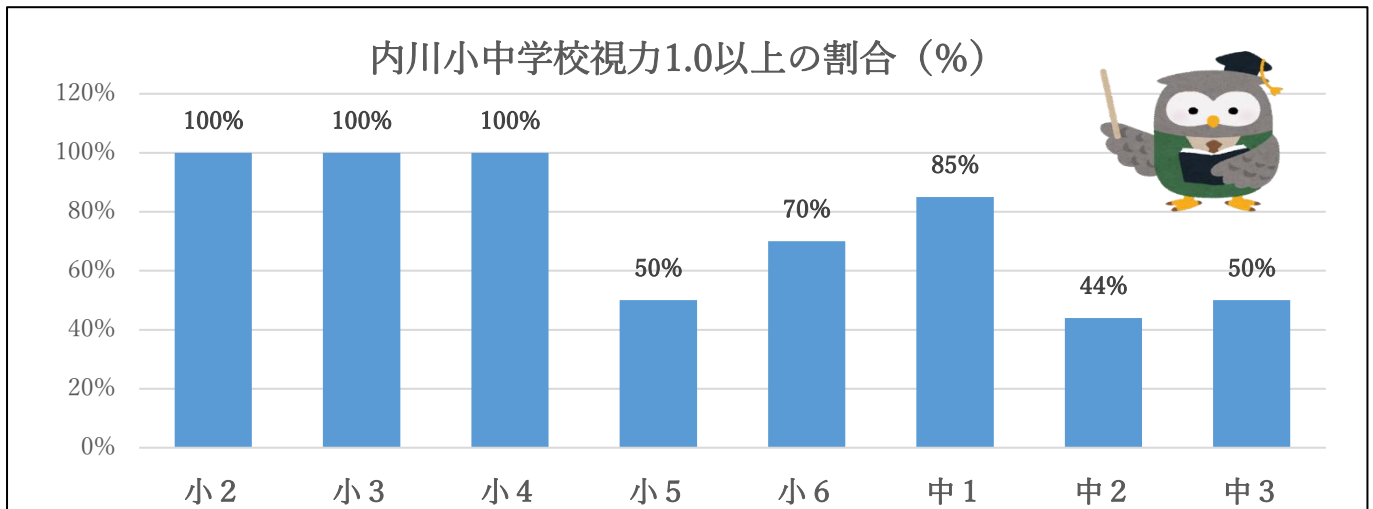
ほけんだより10月

2024. 10. 10
内川小中学校
保健室



10月10日は、その文字の形から目の愛護デーになっています。日ごろから目を大切にしましょう。

下のグラフは、視力が1.0以上ある人の割合です。小学校高学年から視力が弱くなっています。



※裸眼視力1.0未満の子供のすべてが近視であるとは限りませんが、約8～9割は近視で視力が低下しています。近い所を見る作業を、ずっと続けると近視になりやすいので、時々、目を休ませましょう。



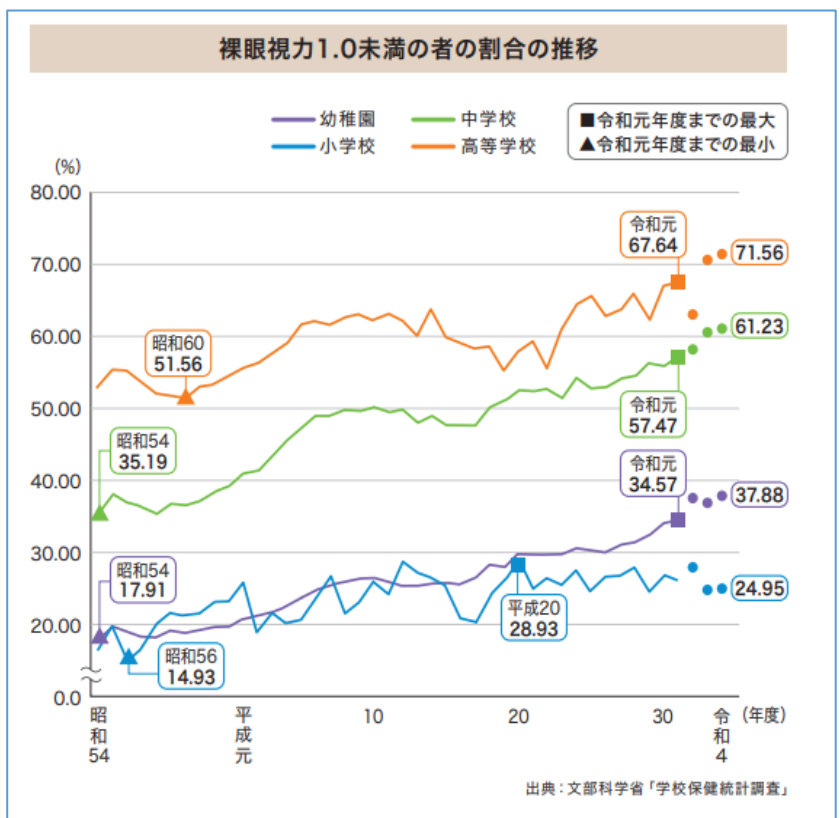
気になる子供の近視は徐々に増加しています。

今年の春に視力低下が心配な人には、検診のお知らせをしました。また、眼科の受診が済んでいない人は、かかりつけ医で診てもらってください。

文部科学省の学校保健統計調査では、40年前と比較してみると裸眼視力1.0未満の子どもは増加しています。(右のグラフ参照)

近視はメガネをかけることで生活に影響がないものと考えられてきましたが、最近になり、近視が将来の目の病気のリスクを高めることがわかってきました。

スマホやゲーム機を使用する場合は時間を決めましょう。



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い!



お願い
①

できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごす^かと近視^かになり^かにくい^かと言われて^かいるよ!

紫外線^かなどへの対策^かも忘れず^かにね!



お願い
②

長い時間、近くを見続け^かないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を白から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

