

# えがお

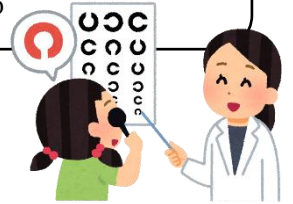
上尾市立尾山台小学校保健室

ほけんだより（家庭数配付）

令和4年 10月5日 No. 6



## 10月の保健目標「目を大切にしよう」



目は、さまざまなものを見たり読んだりすることで働いています。目が働いている時に目によくないことをすると、目が見えにくくなったり目が疲れたりしてしまいます。目を休ませるために大事なのが、「すいみん」です。「すいみん」はみなさんの成長を助けたり、からだや脳を休めたりするために大切ですが、目にもとても大切なのです。早く寝て、十分すいみん時間をとるようにしてください。目はみなさんが寝ているとき以外、ずーっと働いてくれています。目を大切にしていれば、いつまでも目が健康でいられるようにしたいですね。



## 毎日の生活で、こんなことないかな？



- 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
- テレビに近寄ってみてしまう
- 授業中、黒板が見えにくい

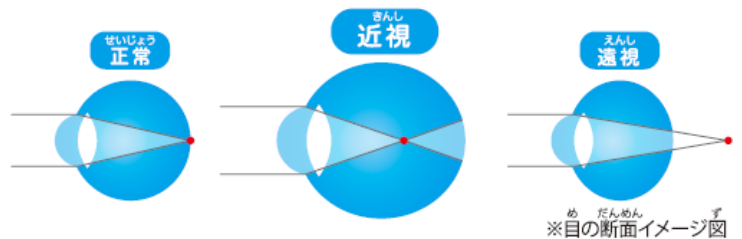
多く当てはまる人は、遠くが見えにくい「近視」の状態になっているかもしれません。

実はいま、「近視」の子どもが日本でも世界でも、とても増えているのです。



### 近視の目の状態

近視は、眼球のかたちが前後に長くなり、ピントが合う位置が網膜より前になっています。近視は近くははっきり見えますが、遠くがぼやけて見えます。



いつもの生活を気を付けることで、近視になりにくくすることができます

例えば、本を読むとき、スマホ、ゲームなど近くを見るときは、こんなことに気を付けましょう。

- 本と目の距離を30cm以上※離す
- 左右均等な距離で読む
- 背筋をしっかりと伸ばす
- 明るいところで読む
- 1時間したら、5～10分ほど休けいする



※近すぎると目が疲れやすくなったり、近視が進行しやすくなります。

# かた おうちの方へ

子供は、自分で「見え方」の変化になかなか気づけません。普段の様子をよく見て、「ものを見るとき、目を細めてしまう」「本を読むとき、顔を近づけてしまう」「テレビに近寄って見ってしまう」「首をかたむけたり、横眼で見ようとする」「目をこすったり、パチパチする」など、「おかしいな」と感じたら、早めに眼科を受診することをお勧めします。



目は、ものを見るだけでなく集中力や運動力などにもつながる大切な働きをもっています。体も目も成長する学童期は、定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。4月に実施しました視力検査の結果、B(1.0未満)の児童には受診勧告をお渡ししています。早目に受診していただき、結果を学校まで提出してください。



## めめ 目のたいそう 〇〇

☆首のストレッチ☆  
力をぬいてまわします

①両手の親指をたてる

②右親指の先を見る  
③左親指の先を見る

④上親指の先を見る  
⑤下親指の先を見る

⑥顔の前で親指をじっと見る  
⑦うでをのばして親指を見る

⑧大きくゆっくり目をまわし

⑨目をぎゅっ と閉じる  
⑩目をぱっ と開ける

⑪ぎゅっ・ぱっ

きゅう  
休けい  
のときに  
「目のたいそう」をしよう

