

# ほげんだより



## 10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～



10を90°右に傾けると、 $\bar{0}$  こんな風に眉毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーといって、目について考えたり、目の病気を予防したりする日とされています。みなさんは自分の目を優しく大事に使えていますか？視力は一度下がってしまうと、戻すことは難しいです。目を大切にするポイントを教えるので、取り入れてみてくださいね。

## め たいせつ 目を大切にするポイント！



まえがみは、目にかからないように短く切るか、ピンなどで留めるようにしましょう。  
まえがみが目にかかっていると、髪が目にあたって傷ついてしまいます。



せすじをのばして座ると、教科書やノートをちょうどいい距離で見ることが出来ます。  
せすじが曲がっていると目が教科書などに近くなりすぎて、視力の低下につながってしまうので、よい姿勢で学習するようにしましょう。



ゲームやテレビは時間を決めて、時間になったら一旦終わりにして目を休ませるようしてみましょう。ずっと画面を見続けていると、光が目によく当たってしまい、目の機能が衰えてしまいます。

## しりよくべつ め み かた 視力別 目の見え方

み かた だいじょうぶ うち ひと がぞう み はな  
みんなの見える方は大丈夫かな？お家の人と画像を見ながらお話してみよう！



# あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を  
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。

見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

## 保護者の皆様へ

ぐんぐん育つ  
子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



全国的にも視力の低下が著しくなっています。お子さんの前髪や姿勢、目が近すぎないかなどについて、観察していただければと思います。

また、メディアを使っているときは休息を挟むということも大切です。特にお子さんはメディアに夢中になりやすいので、適度に休息の声かけをお願いいたします。

むし歯の治療のお知らせをもらい、まだ受診が済んでいない御家庭は、お子さんの歯と口の健康のためにも受診をお願いいたします。個人懇談までに治療が済んでいない御家庭には、再度懇談時に治療勧告書と養護教諭との面談を予定しております。むし歯は自然に治ることはありません。必ず受診をお願いいたします。

### むし歯治療状況

治療した人数

28/44

治療率

64%

10月4日現在