

ほけんぞうい 10月

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 ～

うんどうかい お いっき あき きこう
運動会も終わり、一気に秋らしい気候になってきました。10月10日は目の愛護デーです。勉強や読書、タブレット学習など、常に動かしている目は疲れやすくなっています。目に優しい生活を知って、自分の目を大切にしていきましょう。

目に優しい生活を知らおう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1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？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
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。

モクさん
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。

ガンさん
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。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。
ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目に優しい生活のポイント

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

じぶん ふだん せいかつ
自分の普段の生活はどうか？目に優しい生活のポイントを意識しながら、毎日過ごせると良いですね。

保護者の皆様へ

視力低下のサイン

これやっていますか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

家で勉強しているときなど、お子さんの様子はいかがでしょう？図のような仕草があった場合は、視力が低下している可能性がありますので、眼科への受診をご検討いただければと思います。

また、上記に「目に優しい生活」について記載がありますので、特にバランスの良い食事、寝る時間の声かけをよろしくお願いします。