

ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

令和7年10月大石南小学校保健だより

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

「目の愛護デー」とは、10月10日の10を右にかたむけると、まゆげと目に見えることから、目を大切にしようという日になりました。

9月の発育測定時に「目を大切にしよう」というミニ保健指導をしました。

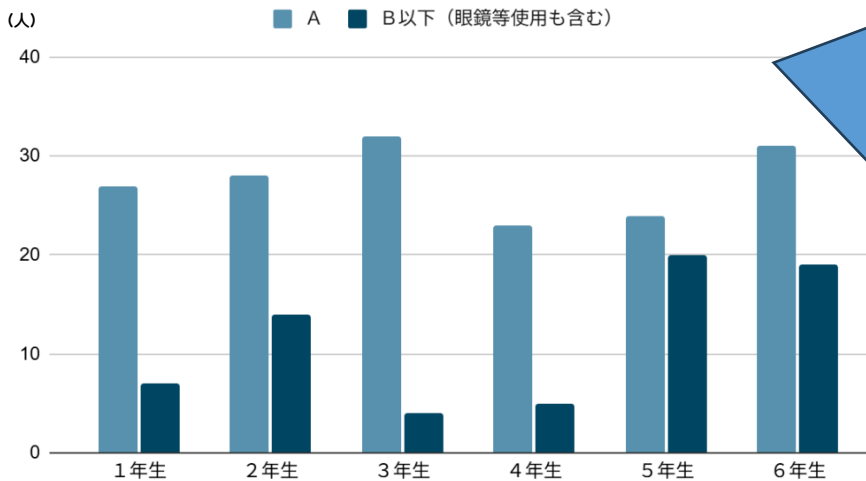
思い出して、目によい生活を心がけてくれるとうれしいです。



め たいせつ
目の愛護デー

2050年には地球人の半分以上が「近視」になるといわれている…

大石南小 視力検査結果（4月）



B以下（眼鏡等使用も含む）の

割合が、高学年になるにつれて増えているのがわかります。

みなさんが大人になったときに

は、地球人の半分以上が「近視」になる

のもわかる気がしますね…

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ
寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら
暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが
長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

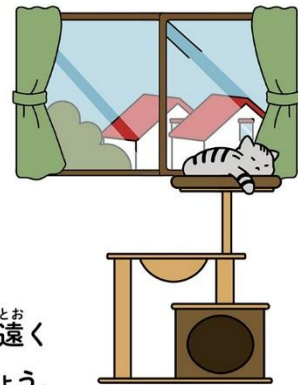
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



をしよう



☆外遊びは「いいこと」がいっぱい☆

いいこと① 目によい（近視の進行を抑える）

いいこと③ 友達と楽しい時間を過ごせる

いいこと⑤ ごはんがおいしく食べられる

スポーツの秋、外でたくさん体を動かそう！！

いいこと② 体がじょうぶになる（筋肉や神経が発達する）

いいこと④ 心がすっきりする

いいこと⑥ 夜ぐっすりと眠れる

遺伝的な素因+環境的要素で、近視が発症

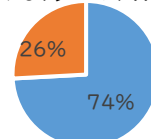
みなみっ子にも眼鏡をかけている人は多くいます。その中には、親が近視という人も少なくないと思います。実は、近視は遺伝的な要素が強く関係していることが分かっています。両親が近視の場合、子供が近視になる可能性は高くなります。【遺伝的な素因】

ただし、遺伝だけで近視になるわけではありません。スマホやゲームの長時間使用など、目の使い方でも近視の進行に大きく影響します。【環境的な要素】

強い近視は、将来、失明につながる可能性があるため、今から予防を心がけましょう。

眼科（視力）

↓もう少しです!!



■ 受診済
■ 未受診