

ほけんだより 10月

令和5年10月2日 東成井小学校

10月10日は目の愛護デー

にんじん、ほうれん草、ぶたにく、うなぎなどには、目のつかれをふせぐ栄養が入っています。目に良い食べ物をとったり、寝る1時間前にはタブレットを終わりにして睡眠をしっかり取るようにしましょう。



10月の保健安全目標

- 姿勢を正しくしよう
- 廊下や階段を安全に歩こう

私たちが目を

スマホに断る



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

ぼくは **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中まっすぐ

深く腰かける

からだを支える

内臓を守る

知っているかな?

からだを動かす

骨の役割

カルシウムを蓄える

血液を作る



学校保健統計調査結果によると、裸眼視力1.0未満の子供の割合は、調査開始の昭和54年から一貫して増加傾向にあります。文部科学省では、子供の目の健康を守るための資料を作成していますのでご紹介します。

別添2

保護者向け

子供たちの目を守るために

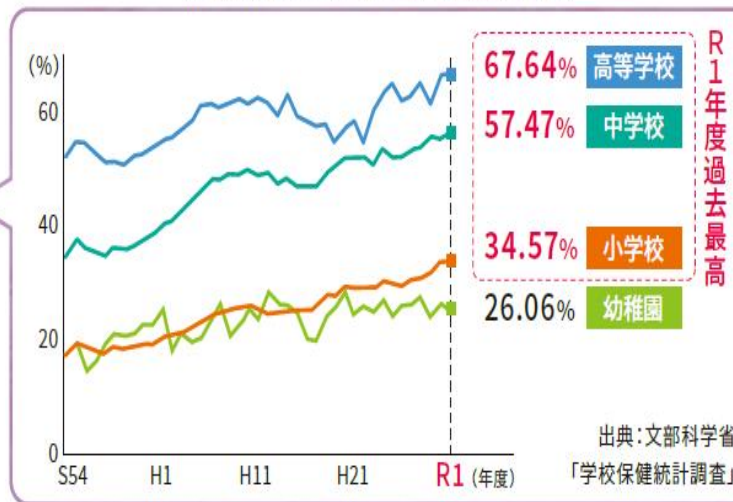
～知っておきたい近視の知識～

① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。*
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか,2022)。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



▶ (公社)日本眼科医会では、子供の目を守るための啓発コンテンツを作成しています。より詳しく知りたい方は、Webサイトをご覧ください。▶ 目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。見え方の変化に早めに気づくために、定期的に眼科を受診することも大切です。

日本眼科医会
HPはこちら▶



(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。