

ほけいだよ！ 10月

矢祭町立矢祭小学校
令和7年10月1日
No.7

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は、「目の愛護デー」と言って目を大切にする日です。テレビやスマホ、ゲーム、読書など目をいつも使っています。目にやさしい生活をしてみませんか？

10月10日は 目の愛護デー



児童のみなさんへ

今月の職員室前廊下の掲示物は「スマホとの付き合い方を見直そう」です。目のこと、寝ること、勉強のことなどスマホと関係した大切なことが楽しく学べるようになっていきます。ぜひ、立ち止まって見てくださいね。



「こども視力低下ガイドブック」を自由に持っていただけます。ぜひ！

2学期の発育測定のために、みんなでやった目の体操です！家族でやってみてください。

目をリラックスさせる体操



朝ごはんとスクリーンタイム

朝食を食べないことが多い子どもほど、スクリーンタイム（テレビ、スマートフォン、ゲーム機などのデジタルデバイスの画面を見ている時間）が長いという調査結果があります。



寝る時間やごはんを食べる時間まで、スクリーンタイムが充てられているのかもしれないね。みなさんのご家庭はいかがですか？

出典：スポーツ庁「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



① 近視を防ぐためにできること ①

- ① 部屋は明るくする …スタンドライトを使うのも◎
- ② 目は画面から30cm以上はなす …スマホスタンドを使っても◎
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする。…矢祭町のすてきな風景を！

