


# ほけんだより

大阪狭山市立北小学校

保健室 

2021年10月8日(金)

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…何をするにも良い季節に

なりました。運動会の練習も始まり、元気いっぱい全力で走って

いる皆の姿を見ると嬉しくなってきます。17日の運動会は良い

天気になりますように！そして、楽しい運動会になるよう、病気

やケガに気をつけ「早寝早起き朝ごはん」で、しっかり体調管理しましょうね。



## 10月10日は“目の愛護デー”

注意!!

次のような行動は目に負担をかけます



暗いところで読書をしたり文章を書いたりしていませんか？



長時間ゲームをしていませんか？



本やノートに顔を近づけすぎていませんか？

※ほかにも、前かがみが目にかかっていたり、夜ふかしをしたりしていると、目を悪くする原因となるので注意しましょう。

© 少年写真新聞社

## くんと育つ子どもの視力

生まれたての赤ちゃんの視力は0.02くらい（明暗がぼんやりわかる）、色もわかりません。それが1歳頃には0.1程度（輪郭がぼやけて見える）、4～5歳頃で1.0くらいの視力になると言われています。

この急速に視力が発達する時期に何らかの問題でよく見ることができないと、メガネでも視力が出ない「弱視」になってしまう場合も。子どもの目に異常がないか見守りつつ、この期間はいろんなものを見せて、ものを見る力を育ててあげてください。



## 保護者の皆様へ・・・

しりよく みろちから  
視力=見る力

視力がどんどん育っている時期に、眼帯などで片方の目を覆ってしまうと、目の発達が阻害されて視力が発達しないことがあるそうです。ですので、保健室でも眼帯は使用していません。どうぞ、ご理解ください。また、視力が1.0未満の児童が年々増加しています。子どもたちの生活の中でも目を酷使せざるを得ない環境だからでしょうか…「成長しすぎた目」と言われる近視も多いです。近視は25歳くらいまで成長し続けるそうです。北小では今月の20日から、秋の視力検査を実施します。1.0未満の人には「結果のお知らせ」をお渡しします。様子をみて受診頂きますよう、お願いいたします。

ひとりいちだい たぶれっと

がめん み じかん ぶ

1人1台タブレットになり、パソコン画面を見る時間が増えています！

め つか

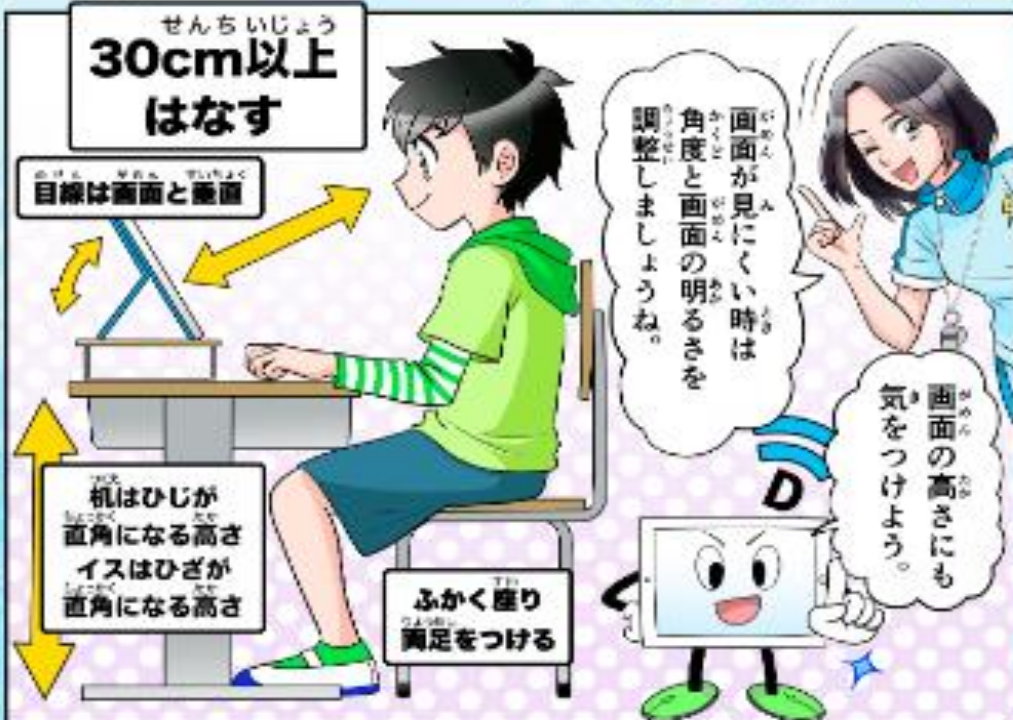
き

目が疲れないう、気をつけましょうね。

ギガコン  
デジたん

がめん み  
ただ しせい  
正しい姿勢は？

の巻



作画 さからとまゆ

監修 日本眼科協会

やってみよう！

キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？  
お友達に見てもらおう！そしてキミも見せてあげよう。











