

# ほけんだより10月

坂出市立東部小学校  
令和6年10月1日

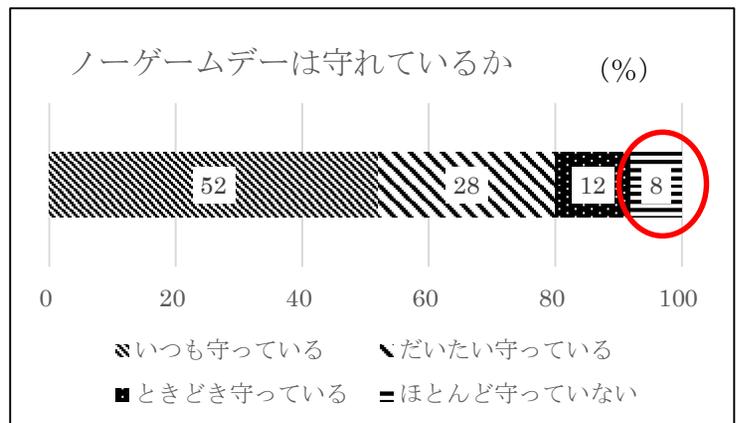
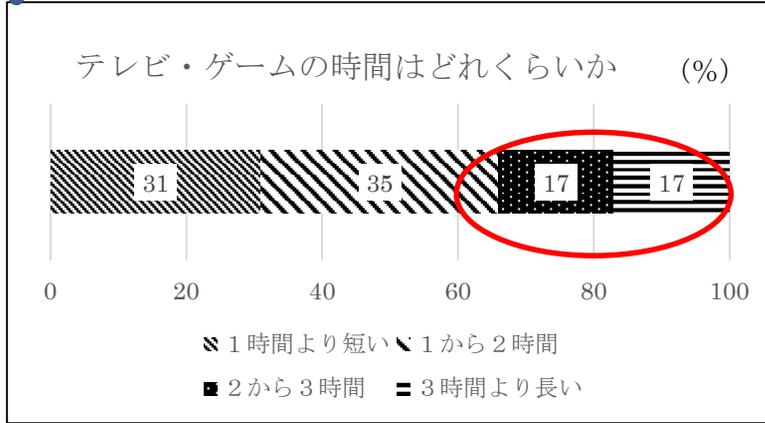


秋の訪れを感じる頃となりました。秋といえば…食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋というように、様々なことに打ち込むにはとてもよい時期です。ぜひ、自分の「〇〇の秋」に取り組んでほしいと思います。

9月に視力検査をしました。子どもたちの見え方や生活について把握する重要な機会だと感じています。現代は、近い距離でものを見る生活スタイルが主で、目が疲れやすくなる状況だと言えます。いっしょに、目にいい生活について振り返ってみましょう。

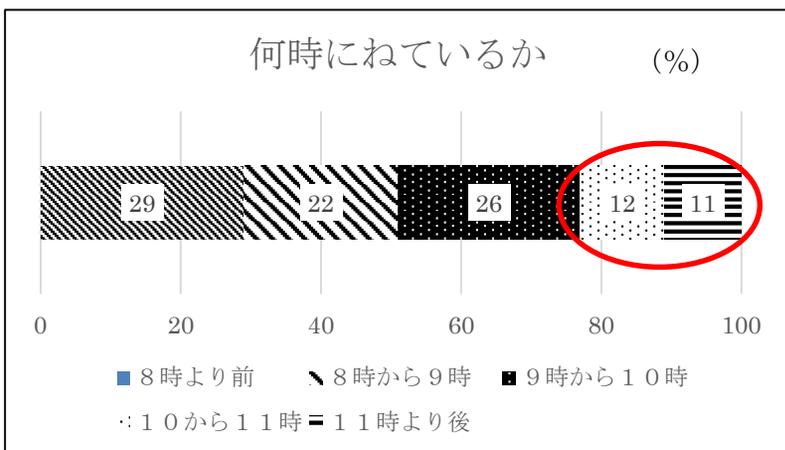
## 1学期の生活アンケート

## 目の健康のためにできること



2時間以上テレビやゲームをしている子の割合が3割以上いるね。特に3時間以上している子は、目が疲れていると思うよ。

だいたい守れている子が多いね。ほとんど守っていない子は、まずはゲームの時間を決めよう。ルールを作ってコントロールすることは大事だよ。



10時以降に寝る子の割合が4年生から増えてくる傾向にあるよ。やるが増えるからかな。めりはりのある生活を心がけて、すいみん時間の確保が一番にしてほしいな。

目の健康には、メディアの使い方、すいみんなどの生活習慣が大きくかかわっています。

## 目のためにいいことはこんなこと!

### 外遊び

太陽の光を浴びて遊んだり、体をうごかしたりする。  
※暑い日は熱中症対策をする。



### 早ね早起き

すいみんは大切。  
寝る前のスマホ、ゲームはしない。



### バランスのよい食事

肉、魚、野菜などバランスよく食べよう。特に、にんじん、かぼちゃ、レバー、うなぎ、ブロッコリー、ほうれん草、卵黄などが目にいいよ。



### 姿勢、明るさ、休けい

スマホやゲーム、読書は30センチ以上はなして見よう。座って、左右均等な距離で見る。明るいところで。30分に1回は、遠くを見よう。近すぎる生活を続けると、目が疲れるよ。



寝る2~3時間前のスマホ、ゲームはやめよう。脳がぐっすり休むことができにくくなります。

定期的に眼科を受診することは大事です。めがねでの見え方を1年に1度はチェックしよう。

