

ほけんだより



令和5年10月11日 かもと稲田支援学校 小・中学部

朝夕は涼しくなり、やっと秋らしくなってきましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



保健目標 目を大切にしよう

10月28日(土)
かもと稲田まつり
もありますよ!

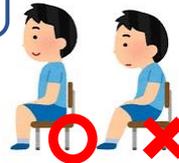
遠くが見えづらくなる「近視」の多くは、小学3～4年生頃に増えるそうです。しかし、学校に入学する前から近視になる人もいて、年齢が進むにつれて進行します。タブレットやスマホ、ゲーム機等を長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われています。

学校で気をつけていることを紹介します!

担任との約束・
ルールを守る



背筋を伸ばし
姿勢をよくする



目は画面から
30 cm 以上離す



昼休みなど休み時間は
できるだけ外で遊ぶ



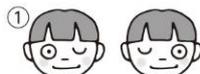
1日2時間、屋外で過ごす(太陽の光を浴びる)と近視になりにくいと言われています。

やってみよう!

目のストレッチ

近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク



② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く



③ 右眉を見る→左眉を見る



④ 右ほほを見る→左ほほを見る



⑤ 右耳を見る→左耳を見る



⑥ ゆっくりと眼球を回す



右回り→左回り 各2～3周

⑦ 寄り目にして5秒キープ→戻してリラックス

～保護者の皆様へ～

タブレット等の使用について、ご家庭でのルールを設けられていると思います。「長時間使用しない」というルールよりも、「使用するのは20時まで」「ゲームは1日1時間」など、具体的でわかりやすいルールにした方が、達成できたかどうかの評価がしやすいです。是非、お子さんと一緒にルールを見直してみてください。

こちらもチェック! 【文部科学省】子供の目の健康を守るための啓発資料 →

