



# 10月 げんきです！



2014年 10月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

～ 10月10日は目の愛護デー ～

め たいせつ

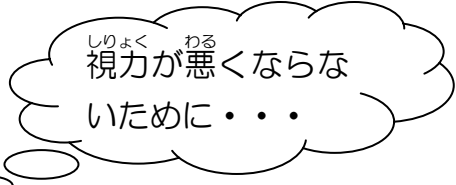
## 目を大切にしよう

みなさんは、近年、子どもの視力低下が社会問題になっているのを知っていますか？

子どもの視力低下は、低年齢のうちから携帯型ゲーム機やパソコン、スマートフォン、受験勉強などで目を酷使していることが影響していると言われています。そのため、「現代病」とも言われています。近くのを長時間にわたって見続けたり、好ましくない状況（暗い部屋、目を本に近づけすぎるなど）で目を使っていると、目はとてもつかれ、視力が低下してしまいます。

本校の児童の場合、全国平均と比べて、視力が1.0未満の児童が多いです。さらに、矯正視力者（メガネやコンタクトレンズを使っている人）も多いです。特に、6年生男子の矯正視力者が多いのが目立ちます。

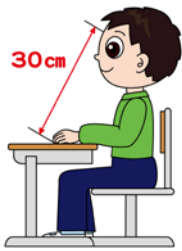
目は、一生、使い続けます。その大事な目をみなさんに大切にしてほしいと思います。日ごろから目を大切にする生活を送るよう気をつけましょう。



## こんなことに気をつけて!!

●読書・勉強・ゲーム・テレビ・パソコンをするときには…

\* よい姿勢を心がけよう



寝転びながらはダメ

\* 部屋の明るさに気をつけよう



まぶしいのも暗いのもダメ

\* 30～40分に1回、休けいをしよう



※ ゆれる電車やバスでは、読書をしないようにしましょう（目がとてもつかれます）

●目を休ませよう

- \* しっかりと睡眠をとろう
- \* 近くばかりでなく、ときどき遠くを見よう



●前がみが目にかからないようにしよう



●テレビやゲーム、パソコンは時間を決めて、それを守ろう

