

ひだまり



ほけんだより No.8
上市町立陽南小学校
令和3年10月1日



運動会の練習が始まり、子供たちは毎日がんばっています。

朝夕の気候はだいぶ涼しくなりましたが、日中の日の当たるグラウンドは30度近くなります。帰りには「水筒のお茶がない」というお子さんも見られますので、お子さんと話し合い十分な量の水分を持たせてください。

また、練習が続くと体が疲れてきますので、いつもよりも早めに寝るようお声かけください。

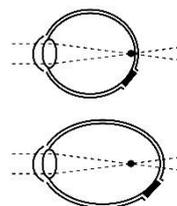


10月10日



がんじく 子供の眼軸長のびている!?

眼球の前後の長さを眼軸長がんじくちようといいます。子供の近視は多くの場合、この眼軸長が過剰にのびることにより起こります。近くのものを見続けると、ピントを合わせるために眼球の形を前後にのばそうと変化します。近年では、子供の眼軸長が過剰にのび、近視が重症化しています。

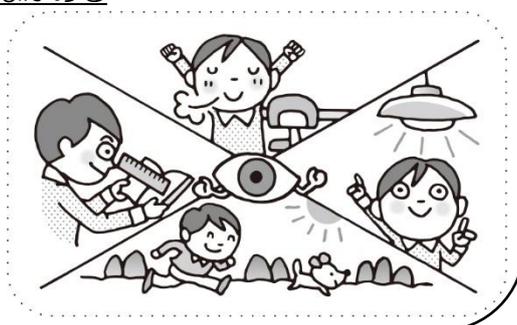


眼軸ののびは、一度長くなると元に戻りません。眼軸がのび近視になると緑内障、網膜剥離、近視性黄斑症などの失明につながる眼の病気の発症リスクが高まります。

近視を防ぐポイント

3つの20

- 20分に1回、20秒以上、20feet (約6m) 遠くを ながめる
- 目を本やスマートフォンやタブレット、パソコンなどの画面から 30cm以上離す
- 屋外 (1000ルクスを超える場) での活動を1日2時間以上行う
(屋外であれば、日かげやくもりの日でも1000ルクス以上ある)



10月の保健行事

- 15日(金) : 歯科検診
- 21日(木) ~ 25日(月) : 「陽南っ子チャレンジ週間2」
- 22日(金) : 就学時健診(来年度入学児) 12時20分下校

わたしたちは、^め ^{まも}目を守っているよ

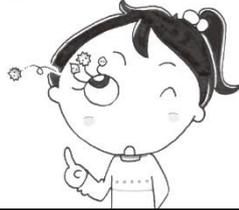
からだには、^め ^{まも}目を守る
はたらきをする場所が
あります。

まゆげ



^め目にあせが^{はい}入るのを
ふせぐ

まつげ



^め目にごみやほこりが
^{はい}入るのをふせぐ

なみだ



^め目が^{きず}傷ついたり、^{かんせん}感染した
りしないように^め目をぬらす

まぶた



^め目をごみなどから^{まも}守り、
なみだをいきわたらせる

みんなも^め ^{まも}目を守れるよ



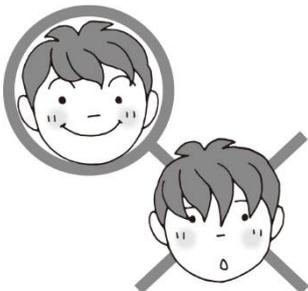
^{どくしょ}読書などはしせいよく

^{あか} ^{ばしょ}明るい場所で



メディアは^{じかん}時間を^き決めて、

^{がめん}画面から^め目をはなして



^{まえ}前がみは^め目にかからない^{なが}長さ、

^め目をよごれた^{ゆび}指でこすらない



※ みんなにも^め ^{まも}目を守るためにできることがあります。一生使う大切な^め ^{いま}目を今から
^{まも}守っていきましょう。