

10がつ



ほけんだより



2024.10

田無小学校
保健室

10月は、昼間はあたたかいです。朝晩は気温がさがり、寒いくらいになります。かぜをひかないように、脱ぎ着できる服装にしましょう。また、体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけましょう。



10月10日は



10月の保健目標 「目を大切にしよう」

みなさんは、スマホやゲームばかりして、目を疲れさせていませんか？
目は、みなさんが生活していく上で、とても大切な役割を果たしていて、
五感で得る情報の約90%を目から得ているそうです。ゲームやスマホの
時間を短くしたり、夜は早めに寝たりして、目を大切にしましょう。

ずっとゲームをしていたり、
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目が悪くなる」ってホント？



ホント！最近、遠くが見えにくくなる「近視」
が増えています。スマホやゲームも近視の原因
の一つとされています

遠くが見えづらくなっても
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければ見えるようになりますが
近視になると、将来、目が見えなくなって
しまうような病気になるリスクがあがって
しまいます。

近視にならないためにどうしたらいいの？

1日2時間以上外で過ごす



目と画面を30cm以上離す



部屋を明るくする



30分に1回は遠くを見る

