

# ほけんだより

平成29年10月16日  
練馬区立豊玉東小学校  
保健室

がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め  
目をたいせつにしよう



運動会も終わり、ほっと一息。学習、読書、運動にいい季節です。次の行事へ気持ちを向けて、色々なことにしっかりと取り組んでいけるよう、体調を整えていきましょう。

朝晩の冷え込みが増してきます。衣服の調節や入浴、睡眠、食事、等で体温や体の調子を整える工夫をしていきましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

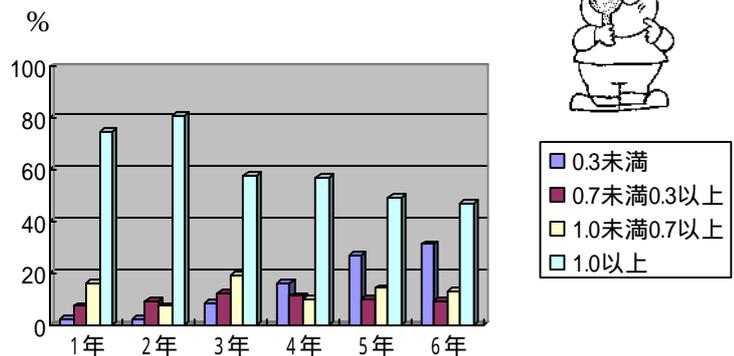
お子さんと一緒に読んで考えてみてください。

9月21日に学校保健委員会が行われました。そこで、眼科校医の石川先生から、近視についてのお話がありました。内容の一部をご紹介します。

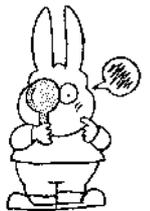
- ・最近数十年での世界的な近視人口増の原因は、遺伝因子の変化というよりも、なんらかの環境因子の変化による影響が疑われています。
- ・近年の環境因子には、デジタル機器（スマホ・iPadなど）による近業時間の増加、それによる屋外活動時間の減少、睡眠時間の減少などが考えられます。
- ・屋外活動が長いほど、近視になりにくい効果があるという研究が出ています。
- ・近視進行の抑制には1日2時間の屋外活動が推奨されます。（それより少ない場合でも近視進行抑制効果が得られる可能性がある）休み時間の外遊びを推奨します。

（石川先生の資料より）

本校のH29年度 視力検査結果



\*裏面にも視力についての資料を掲載します。ごらんください。



## 目がこまっていることはしていませんか？

ゲームやテレビは時間を決めて。どこにでもゲームを持っていくのはやめましょう。  
勉強や読書は、見やすい明るさと、よい姿勢を心がけましょう。

