

ふじみ野市立上野台小学校
健康教育部 No. 6
令和6年10月 1日(火)



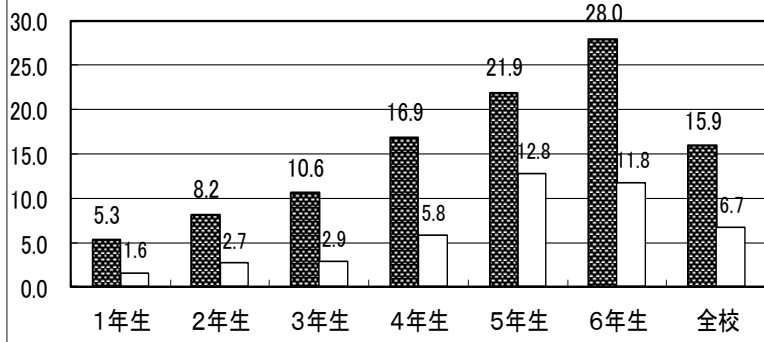
10月に入り暑さも少しずつ落ち着いてきました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋といわれますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。暑い夏には、暑さのせいでやる気になれなかったことも、どんどんはかどってできるかもしれません。新しいことに挑戦してみてもいいですよ。

10月10日は、目の愛護の日です。日ごろから見えるのが当たり前のようには感しますが、大切な一生使う大事な目について考えてみましょう。

1学期に行われた学校保健委員会でも話題になりましたが、上野台小学校の子どもたちの視力がだんだん悪くなっています。ピンチです。平成27年と比べてみるとずいぶん眼鏡を使っている人が多くなりました。できるだけ視力を悪くしな



眼鏡使用者の割合%



いように生活習慣をほけんだよりを見ながら考えなおしてみましょう。

左のグラフは眼鏡使用の割合を表したものです。□は、平成27年の記録で、■は、令和6年の結果です。どの学年も眼鏡のお友達が増えています。学校で使うタブレットの使い方だけでなく、家でもテレビを見たり、ネット動画を見たり、ゲームをしたりと目はとても忙しく大変です。目を休ませてあげるためにもタブレットやスマホ、テレビを見る

時間を家の人と確認しましょう。また睡眠不足のお友達も多いです。目の健康のためにも十分な睡眠をとしましょう。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



良い姿勢で

画面を見るとき
は背筋を伸ばし、
目から30cm以
上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

長時間見ない

近くを見るとき、目
の筋肉はピンと張っ
た緊張状態になりま
す。30分に1回は画
面から目を離して休
ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、
窓の外の景色など
遠くを20秒以上見
て、目の筋肉をゆ
めましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は
脳を興奮させ、眠
りの質を悪くしま
す。寝る1時間前
には画面を見ない
ようにしましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見て
いると、まばたきの
回数が減り、ドライ
アイなどの原因に。
意識してまばたきを
しましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の
疲れが十分に取れ
ません。生活リズ
ムを整え、夜ふか
しせずに早めに眠
りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の
疲れが取れないな
ど、気になる症状
があれば眼科へ。
病気の早期発見に
もつながります。



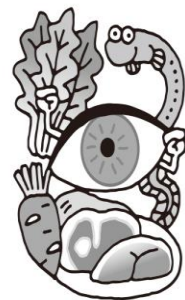
適度な運動を

画面に集中している
と長時間同じ姿勢に
なり、肩こりや疲れ
目の原因に。体を動
かしてリフレッシュ
しましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、
豚肉、うなぎ、レバー
などには、目の疲れや
乾燥を防ぐ栄養素が豊
富です。積極的に取り
入れましょう。



目に合ったメガネ・ コンタクトレンズを

度数が合っていないと
見えづらく、頭痛やめ
まい、疲れ目の原因に。
眼科で定期的に測って
もらいましょう。



おうちの方へ

1学期に眼科検診、視力検査が行われました。その結果病院で再検査を行うようお知らせをもらった人で、まだ受診されていないお子さんがいます。再度お手紙を出しますのでぜひ受診して下さい。

歯科の受診もまだされていない方は酷くなっているかもしれません。早めの受診をお勧めします。