

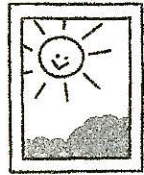
ほけんだより

令和7年4月28日

八王子市立第四小学校

校長 石倉 富男

保健室 塚本 聡美



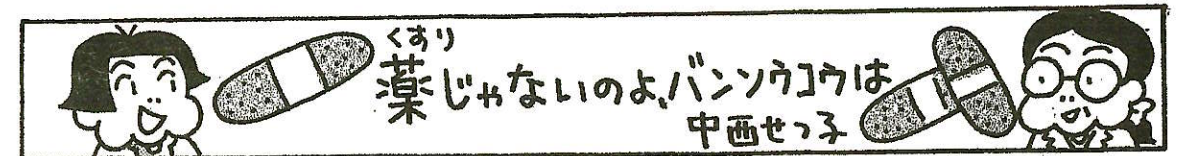
さわやかな季節になりました。気温の差が大きいので、朝の服装選びが大切ですね。元気に楽しく生活できるように、体も心も

整えていきましょう。

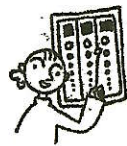
いつもの生活リズムを心がけましょう！



全国の調査で、土日(休日)の起床時間と平日の起床時間の差が2時間以上ある小中学生は、疲れがとれにくく、午前中も眠く、集中できない傾向にあるということがわかりました。学力の低下もみられるそうです。毎日、同じリズムで生活することが、体や心に大事なのだとわかります。休日の生活リズムに注意して、毎日を元気にすごせるようにしましょう。



〇〇〇 視力検査が終わりました。



子どもの視力低下が問題になっています。
視力1.0未満の小学生は3.5割、中学生は約6割、
高校生は約7割です。40年前の2倍に増えています。

《近視とは…》

正常な眼球は丸いのですが、

近視の眼球はラグビーボール

のように伸びてしまうため

ピントが合わなくなってしまう

ます。

近視の予防方法は「1日2時間以上屋外で過ごすこと」

との研究結果があります。①遠くを見ること ②陽の光を

浴びることが近視のよきせいに効果があるそうです。

ゲーム、パソコン、タブレットなど画面を見る時間が

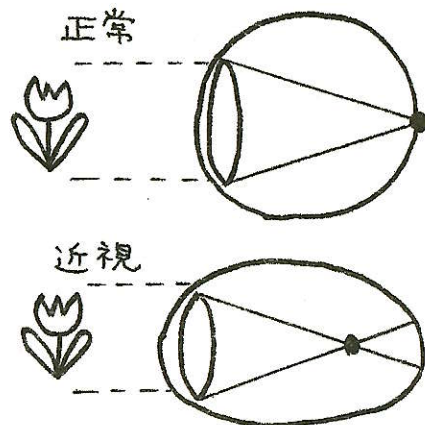
多くなっている生活に、世界が変化しているので、世界中で

近視が増加しているそうです。

休みじかんは、外に出て、遠くを見たり、陽の光を

浴びて、目に良い時間になるように心がけて

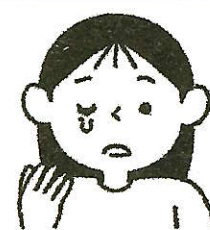
みましょう。



どうする…? 目にゴミが入ったとき



絶対に
こすらない
(角膜を傷付け
ないように)



小さいゴミは
ゆっくりまばたき
(涙で流す)



洗面器に
水をはって
目をパチパチ



とれないときは、
眼科医に
行こう

目の健康のために

・パソコンやタブレットの画面を
長時間見続けない (30分使ったら5分間は目を休める)

・タブレットの作業や読書は明るい部屋でする

・睡眠時間をしっかりとる (1~3年生は9~10時間
4~6年生は8~9時間)

・目によい栄養をとる
(ビタミンAが豊富なにんじん、かぼちゃなど)

