



10・10
↓ たてにすると
〇・〇
まゆもと目に
なるでしょう!

目はたくさんの情報源
重カ物は、いろいろな感覚器から
まわりの小情報を得て生きていると
言われていますが、人間は目から
得る小情報が80%をしめている
と言われています。
目は生活するために、とても重要
な器官なのです。見えることは
とっても大切なことなのです。
目を大切にしましょう。



子供たちの視力低下が止まらない

子供たちの視力がどんどん低下しています。視力低下の

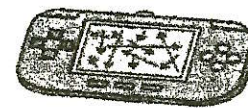
裸眼視力1.0未満の推移(%)

	1987年	2007年	2017年	2020年
小学生	19.5	28.1	32.5	37.5
中学生	38.4	51.2	56.3	58.2
高校生	53.4	55.4	62.3	63.1

文部科学省 学校保健統計調査より

原因にスマホ・ゲーム
パソコンなど電子
メディアの長時間利用
があるといわれています。

●なぜ電子メディアが視力低下につながるのか？
画面を見つめて、重カき回るキャラクターや文字を眼で追い
続けていると、絶えず眼球が重カき続けることになります。
そうすると、ピント調節を多く行うことになり、眼の筋肉や
神経が疲労してしまうからです。
また、画面をじーっと見つめることで、まばたきの回数が減っ
て、目が乾燥してしまい、眼の表面に傷がついたりします。



●眼に負担をかけないために！
長時間の電子メディア使用は、眼に大きな負担です。
特に成長途中の子供たちの眼には、大人よりさらに
負担がかかってしまいます。時間を決めて使用する。
外で活動する時間をつくる、など眼によい生活を
心がけてください。

●視力低下の問題点

近視の人は、将来、眼の病気(白内障・緑内障・
網膜はく離・黄斑病)になるリスクが、かなり高い
ことがわかっています。そして、30年後には、視覚に
障害を持つ人が世界中で3倍に増えるとも
言われています。



9/3(水) 骨密度測定がありました。(5・6年生)

日本体育大学の協力により、測定が行われました。
 今回の測定結果で、基準値内の方が50%、基準
 より高い人が41%でした。骨は20才までに強く、
 丈夫にすることができます。その後は、骨量が減って
 しまいます。20才までに骨を強くして、健康な人生
 を過ごしてほしいです。3学期も測定があります。

強い骨をつくるために大切なこと

① 運動・外遊び

② 十分な睡眠

③ バランス良い栄養
 (カルシウム)

■ インスタント食品を
 とりすぎない

食品添加物をふくむインスタ
 ント食品にはリンが多くふくまれ
 ているよ。このリンはカルシウ
 ムの吸収をじゃまするんだ。

★ 運動会 まえに…

