

# ほけんだより 10月

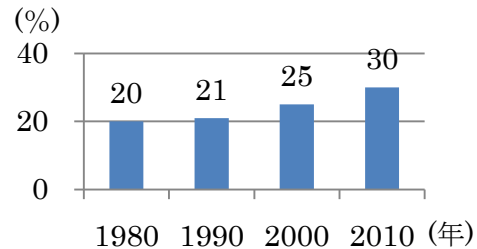
平成23年10月14日 郷小学校 保健室

## 小学生の視力が、年々悪くなっています

小学生の視力は、以前に比べると、年々悪くなってきています。

その原因の一つとして、パソコンやテレビ、ゲームなど、近くのことを長い時間見続ける生活があげられています。

視力Aが見えない人の割合(小学生)



(平成22年度学校保健統計調査より)

### 目にやさしい生活



### 目にやさしくない生活



地域の秋祭りも終わりましたね。  
学校では、いよいよ来週おこなわれるマラソン大会に向けて、朝マラソンや体育の時間に頑張っています。  
日中と朝夕の気温の差が激しく、体調をくずしやすい季節なので、生活のリズムを整えて、元気な体で当日をむかえましょう。

### こんな症状があったら 目の病気かも…

- 目が赤くなっている
- なみだが出る
- 目が痛い・かゆい
- 光がまぶしい
- まばたきが多い
- 目がはれている

こんな症状があったら目の病気かもしれません。家の人や先生に話しましょう。

### こんな姿勢を心がけよう

ノートから30センチ以上、目ははなす！  
背筋はまっすぐ！  
机からこぶし一つぶんあける  
深く腰をかける！  
足のうらをつける！

### 来週は、マラソン大会！

力を出し切るために次のことに気をつけよう。

- ★ 夜は早く寝て、次の日に疲れを残さないようにしましょう。
- ★ 朝は、しっかりご飯を食べ、力が出しきれるようにしましょう。
- ★ 準備体操、整理体操をしっかり行い、けがの予防をしよう。
- ★ すでに足が痛い人は、走った後には痛いところを冷やして炎症をおさえよう。