

ほけんだより 10月



空を見上げると雲が高いところにあり、さわやかな風が感じられる秋になりました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と、なにをするにも良い季節です。これまでできなかったことにもチャレンジできそうですね。10月10日は「目の愛護デー」です。10を右にかたむけると、まゆ毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。

学童の近視

進行予防

7項目

読書は背筋を伸ばし、
良い姿勢で読み
ましょう。



1日にできれば
2時間は外で遊ぶよう
にしましょう。

学校の休み時間は、
できるだけ外で
遊びましょう。

本を読むときは、目か
ら30 cm以上はなして
読みましょう。



読書・スマホ・ゲーム
などは、1時間したら
5分～10分くらい
休けいしましょう。

規則正しい生活（早ね
早起き）をこころ
がけましょう。



定期的な眼科専門医
の診察を受けましょう。

近視研究会、<https://myopia.jp/prevention/>

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

色の見え方は、
人それぞれ。

私たちは、それぞれ顔や考え方が異なっているように、色の見え方や感じ方も同じではなく、個人差があります。色の組み合わせによって、ときどき似て見えることがあります。似通って見える色の組み合わせには、赤と緑、オレンジと黄緑、青と紫、ピンクと白や灰色、緑と灰色や黒、赤と黒、ピンクと水色などがあります。色覚にかかわるスクリーニング検査は、小学校4年生、中学校1年生のうち、検査を希望する児童・生徒を対象に行います。今年度、本校では10月23日（木）に実施予定です。事前に希望調査票を配付しますので、ご検討をお願いいたします。※学校でのスクリーニング検査は、「色覚異常の疑いの有無」をみるもので、判定を行うものではありませんのでご注意ください。

