

# ほけんだより

常金丸小学校  
ほけんしつ  
2023年(令和5年)  
10月13日  
NO. 9

## 子どもの近視と予防

きんし

### ◆近視について



近視になると、近くの物ははっきり見えますが、遠くの物がぼやけて見えます。近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。環境要因としては、近いところを見る作業がふえたことと、外遊びがへったことです。



### ◆近視と将来の目の病気

低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる可能性が高まることが知られています。

### ◆近視を予防するためには

**日光に当たり、外遊びをすることが近視予防になるといわれています。**

目安としては 1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い間当たらなくてもよく、木陰くらいの明るさがあるところがかまいません。

絵本などを読む時やスマートフォン、タブレットを使用するときには、30cm以上はなして、しせいをよくするようにします。また、子ども一人で見るのではなく、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見すぎないように注意します。利用時間を決めることも大切です。

お日さまのもとであそぼう！



少年写真新聞社「保健ニュース」  
2023年10月号による

## ミニ保健：6年生「酒・たばこ・薬物乱用防止について」

…柴田学校薬剤師による指導

### ◎「将来の夢」を思い描いてみよう。そして考えよう。

- 私の将来の夢は動物と関わる仕事をする事です。特に「野生動物調査員」になりたいです。自然や生き物と触れ合いながら多くの生き物を守る仕事に興味があるからです。
- BTO（受注生産）パソコンメーカーに勤めることが夢です。
- 将来の夢はまだありません。でも目標は人とコミュニケーションをとる事です。日常生活でいろいろな人と関わりたいです。
- 僕の夢は野球選手です。クラブチームでがんばり、中学校の部活も頑張ってやっていきたいです。

- ウォッカを飲むことにあこがれていたけど、今日のお酒の話を聞くと、おとなになってもあんまり飲んではいけないと思いました。
- 健康に過ごしたいから、お酒もたばこもやらないようにしようと思いました。



6年生は、みんな素敵な将来の夢をもっています。その夢の実現のためには、「健康」が土台になりますね。「酒・たばこ・薬物乱用」で人生が台無しになることもあります。正しい知識と強い意志を持つことが、まず第一歩ですね。

### おしらせ

#### ●秋の視力測定を実施しました。(10月10日～13日)

1.0(A)未満のお子様にお知らせをします。目のことで気になることがあった場合は、早めの受診をお勧めします。

#### ●インフルエンザの予防接種費の補助事業

対象者：福山市に住民票のある生後6か月から6年生まで

補助の方法：福山市と契約している医療機関で補助金額(800円)を差し引いた額をお支払いください。  
福山市と契約していない医療機関などで全額自己負担した場合、払戻しの申請ができます。

期間：10月1日～2024年1月31日

持参物：母子手帳(親子健康手帳)

住所及び年齢が確認できるもの(健康保険証、子ども医療受給証等)