

# ほけんだより

令和6年11月6日 三井楽中学校保健室

## 目の不調、見逃していませんか？

- 最近、黒板が見えにくくなった気がする
- 本を読むときに、思わず顔を近づけてしまう
- デジタル機器と自分との距離が近くなった
- テレビを見るときに目を細めてしまう
- 近くを見ると目が疲れる
- 目のピントが合いにくい
- 夕方になると物が見えにくい

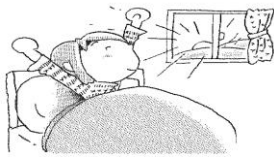


「健」2学期と視力検査結果のお知らせを配付しています。

成長期は近視が進みやすい傾向があり、視力低下も起こりやすくなります。しかし、視力低下は近視だけが原因とは限らず、別の病気の可能性もあるため、早めの眼科受診をお願いいたします。

## ★目の健康を守るために大切なこと

正しい姿勢 目と本(画面) の距離は30 cm以上離す	目を休める 30分に1 回、20秒以 上休む	外に出て遠く を見たり、体 を動かすこと を心がける	就寝1時間前 からデジタル 機器の使用を 控える	コンタクトレンズの装用時 間を守る(12時間以内が 推奨されています)帰宅し たらめがねにしよう
--------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---



## ぐっすり眠って気持ちよく朝を迎えよう

～生活習慣づくりのためにご協力をお願いします～

(すっきり起きるために大切なこと)

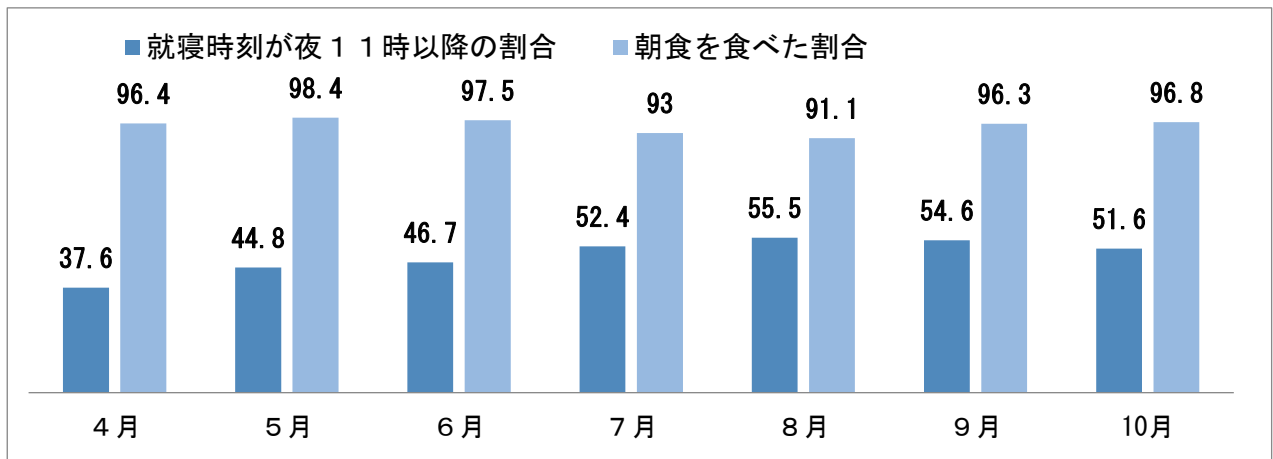
### ①平日と休日で起床時刻や就寝時刻を大きくずらさない

休日に遅くまで寝ると睡眠のリズムが後ろにずれ、休日あけの起床が難しくなります。

### ②朝起きたら日光を浴び、朝食をとる

起床後に太陽の光を浴び、朝食をしっかりとることで体内時計のリズムが整います。

※ 健康観察(生活チェック)の集計結果



6～8月にかけて就寝時刻が遅くなり、朝ごはんが低調傾向でしたが、9月以降改善されています。今後も子ども達を見守り、くり返しの声かけをよろしくをお願いします。