

ひだまり 10月号

令和7年10月27日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



目に優しい生活をしましょう！



遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝と環境の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目の眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。

近視が強くなりすぎると失明の原因第1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。

近視を予防する生活習慣

☆画面や本から30cm以上離れましょう。

→適切な距離を保つことで、目の疲れを軽減し、集中力も維持しやすくなります。

☆30分に1回は目を休ませましょう。

→短い休憩でも、目を閉じたり、遠くを見たりすることで、目の健康を守ることができます。

☆外で過ごす時間を作りましょう。

→自然の光の下で過ごすことで、目の健康を増進し、気分転換にも繋がります。



10月も後半に入り、日中は比較的過ごしやすい日が続いていますが、朝晩の冷え込みが少しずつ増してきました。また、これからの時期は、感染症が流行しやすい時期でもあります。感染症にかからないように、こまめな手洗いうがい等の感染対策を行い、元気に過ごしましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した場合には経過報告書の提出をしていただきます。経過報告書は、菅山小学校のホームページからダウンロードしていただくか、学校に取りにきていただくようになります。療養中に体温と症状の記録をして、再登校するときに**必ずお子様に持たせてください**。そして、朝一番に担任に提出するように伝えてください。よろしくお願いします。