

# ほけんだより10月

平成29年9月29日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦幼稚園



厳しい暑さもようやくおさまってきました。朝と夕方を中心に、気温が下がる日だんだんと多くなります。昼間はまだまだ暑いので、衣服の重ね着をする日も増えてくると思います。「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と、自分で衣服の調節ができるようにお声がけをお願いします。

## お子さんの目 みえていますか？

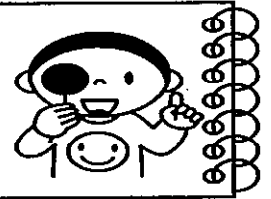
「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。その間に何らかの原因でしっかり見えない状態になると、見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力よりも低いままになることもあるそうです。

### こんな仕草があったら要注意

- ・目を細める
- ・首を傾けてものを見る
- ・テレビなどに近づいてみる
- ・近くの作業にすぐ飽きる
- ・ぶつかったり転んだりしやすい



じゅう(10)がつ とお(10)か  
〇月〇日  
目の愛護デー



子どもは自分では「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば、早めに眼科で受診をしてみてください。



### 目に優しくないのはこんなこと

- ×暗い部屋で本を読む  
暗いから目を近づけがち。ピントを合わせようと目が無理します。
- ×ゲームやスマホをずっと続ける  
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなります。まばたきが減って、目が乾きます。
- ×目をこする  
目の表面は傷つきやすいです。傷から菌がはいることもあります。



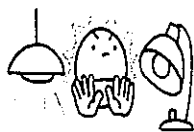
### 目にやさしい行動

- ・テレビやゲームは時間を決めて。
- ・ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩。
- ・いつも姿勢をよくする。
- ・たっぷり睡眠をとる。



### 目にやさしい環境

- ・本を読んだりする時は部屋を明るく。
- ・ノートや本に直射日光があたらない。
- ・字や絵を書く時、手元に影をつくらない。
- ・前髪が目にかかっていない。

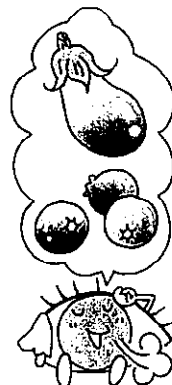


### 目にやさしい食べ物

とくに目にやさしい栄養は

#### アントシアニン

(目の疲れをとる)



#### ルテイン

(目をダメージから守る)



#### ビタミンA

(粘膜を元気にする 見る力を守る)

