



10月のほけんだより

令和8年9月30日
河南町立中村こども園
保健室

さわやかな秋風を感じられるようになり、スポーツの秋にぴったりの季節になりましたね。こどもたちは運動参観を楽しみに一生懸命練習に励んでいます。たくさん体を動かした後は、十分な睡眠と、バランスの良い食事で疲れをしっかりと回復させることが大切です。みんなで元気に運動会当日を迎えましょうね。

10月10日は

目の愛護デー



10月の保健行事予定

10月1日(木)	全学年	歯科検診
10月6日(火)	0~2歳	発育測定
10月7日(水)	全学年	耳鼻科検診
10月8日(木)	3~5歳	発育測定
10月14日(水)	全学年	眼科検診

こどもの視力低下・近視が増えています

こどもの近視が近年増加しており、屋外活動の低下、スマートフォンやタブレットの使用といった生活環境が大きく関わっていると言われています。外遊びをあまりしない、近くを見る作業が多いこどもは近視になりやすいので要注意です。また、遺伝でも近視になりやすいと言われています。現在、小学生の5人に1人がメガネまたはコンタクトレンズを使用しており、低年齢での視力低下も問題になっています。



目を大切にするために・・・

- ①外で元気に遊ぼう!・・・屋外で過ごす時間が長いほど近視の予防につながります。
- ②近付きすぎに注意!・・・本や画面から30cm以上離して見ましょう。
- ③正しい姿勢を覚えよう・・・正しい座り方は **グー・ペタ・ピン** で覚えよう!
- ④こまめに目を休めよう・・・タブレットなどを使用する場合、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう。
- ⑤質の良い睡眠をとる・・・ブルーライトには「体を目覚めさせる」働きがあると言われています。寝る1時間前までには使用を終えるようにしましょう。

