



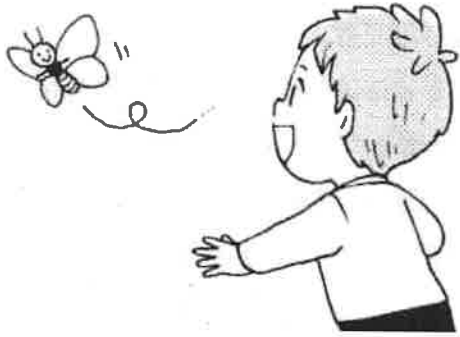
ほけんだより



10月10日は目の愛護デーです。10という数字を横にすると眉と目の形に似ていることが由来です。目の健康について考えてみましょう。

目の健康によい生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



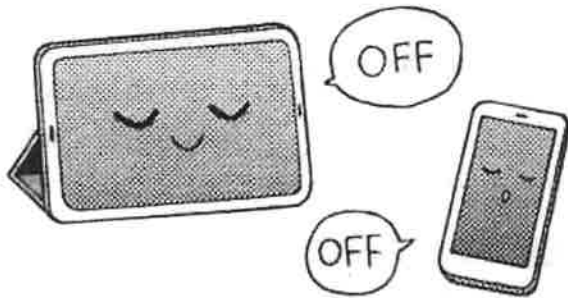
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

良い姿勢を保てるようにする



姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避ける

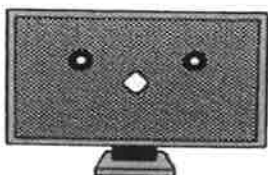


パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

視力を補うために必要であればめがね



眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。



スマホやタブレット端末などとのつきあい方

目や脳への影響が心配されているので、できるだけ控えましょう。使用する際は30cm程度離れて見るようにしましょう。また、WHOのガイドラインでは、テレビやビデオなどを座って見続けることは、2歳未満は推奨されていません。2～4歳は1日1時間未満とされています。

