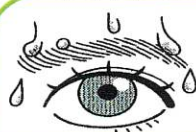


10がつのほけんだより

10月10日は
目の愛護デー

ほこりや
ゴミから **目をまもる** しくみ



まゆげ

汗がまぶたにかかったり、目に入ったりするのを防いでいます。



まつげ

ほこりやゴミを払い、目に入りそうになる時に感じ取って目を閉じます。



まぶた

まばたきをして目の乾燥を防ぎ、ゴミや強い光が目に入らないようにします。



なみだ

目の表面に流れて乾燥を防ぎ、ゴミを洗い流し、目を保護する役割があります。

もし、目に汗やゴミが入ってしまったら…



目をこすったり、指で触ったりしないようにしましょう。
目に傷がついたり、菌が入ったりしてしまいます。きれいな水や涙液点眼薬(涙の成分に近い目薬)で洗ってあげましょう。涙液点眼薬はプール後にも使用できます。

目の健康を守る生活習慣

良い姿勢を心がける



姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり近視がすすむことがあります。本を読む時などは、良い姿勢を心がけましょう。

外遊びをする

室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐなどから、外で遊ぶことがすすめられています。



規則正しい生活を身につける



乳幼児期は生活習慣を育む大切なです。デジタル機器の利用は保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。

寝る前は画面を見ない

デジタル機器から出る光を夜に浴びてしまうと体内時計が乱れやすくなるので寝る前は使用を控えるようにします。



令和8年度 10月 江上保育園 ほけんだより



デジタル機器と上手に付き合おう

デジタル視聴で心配なこと

目への負担



スマホなどの画面を見続けると、視力低下の原因になります。時間を決めて明るい場所で使いましょう。

睡眠への影響



就寝2時間前までの視聴で入眠障害を引き起こすことがあります。夜は見ないようにしましょう。

外遊びの減少



視聴時間が長くなると外遊びで体を動かす時間が減ってしまいます。

外遊びには良いことがたくさんあります！！

デジタル視聴の影響を和らげることができます

太陽の光が近視を予防してその進行を抑えます

外遊びなど、屋外で過ごす時間を増やすことでデジタル視聴による子どもの発達への悪い影響を和らげることができるといわれています。屋外で体を動かしたり、自然の中で遊んだりする時間を積極的につくるのが大切です。

屋外で過ごす時間が長く、太陽の光を浴びている子どもは、近視になりにくく、その進行も抑えられることがわかっています。外遊びの目安は1日2時間以上ですが、15分、30分などの短時間でも外で遊ぶ習慣をつけましょう。

