

ほけんだより

すくすく

2022年6月
千歳市立日の出小学校
がんかけんしん号
文責：寺井

→ → ◎◎ → → ◎◎ ◎◎ ◎◎ ◎◎ ◎◎ > < ◎◎ ←めめめのストレッチ



がんかけんしん 眼科検診があります



がんかけんしん 眼科検診では、^め目に病気がないか、^{まぶた}まぶたに病気がないかなど、^{がんか}眼科の先生にみてもらいます。

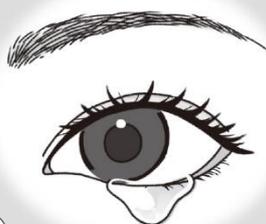
大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

あせ^め汗が目に^{はい}入らないようにします

まつげ

め^{あせ}目に汗やゴミが^{はい}入るのを防ぎます



まぶた

めをおおい、^め目が^{かわ}乾かないようにします

なみだ

ゴミを^{あら}洗い流したり、^{なご}目に^め栄養を送ります

「まゆげ」「まつげ」「まぶた」「なみだ」が協力し合って目を守っているんだね！
「協力し合う」って大切なことだね。

体も目も元気のポイント3っ！

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう！

1 **睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

はやくねよう！

2 **運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

そとであそぼう！

3 **栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

いろいろたべよう！

保護者の皆様へ

検診の結果、病気の疑いや医師からの注意などがあった場合は、文書でお知らせします。病気などのようすがみられなかった場合は、個別のお知らせを省略させていただきます。