



ほけんだより



御願場市福祉事務所

平成30年10月号

気をつけていますか？

子どもの目の健康



10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目によい生活を送っていますか？子どもたちの目の健康が守られ、健やかに成長できるように心がけましょう。

目のためにより生活習慣とは？

寝る時は真っ暗な部屋で寝かせる



明るい部屋で寝かせていると脳も体も休まりません。また、睡眠の質にも影響があらわれる恐れがあります。

正しい姿勢を心がける



立つ時、座る時には、あごを引き、背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が丸まった姿勢は、目とものの距離が短くなって、視力低下につながることもあります。

テレビやゲーム機、スマートフォンは長く見続けず



使用時間を決め、時間になったら休憩しましょう（目安は30分見たら5分休憩）。おとながそばで見守るようにします。

寝る前に映像などは見ない



就寝1時間前には、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用をやめましょう。ブルーライトを浴びると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

☆ノーメディアデーを実践してみませんか？☆

引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

テレビ、スマートフォン、タブレット端末、パソコン、ゲーム機などは、生活に無くてはなりませんが、夢中になって、長時間使っていると目に負担をかけてしまいます。

目の健康や親子の触れ合いを考える上で、月に1回でも『ノーメディアデー』にチャレンジしてみませんか？

