

視力低下予防のために！！



冬休みの生活が、
今もつづいていま
せんか？
夜更かしは、視力
低下の近道です！

12日、14日、17日に行った身体測定時に、感染症の予防とともに、メディア利用による視力低下について全学年で考えました。

メディア利用時間の長時間化により、 強度近視の若年化が増えてきています。

強度近視になって、長い時間がたつと、眼球の後方が飛び出るように変形する可能性があります。強度近視は病的近視（失明につながることもあります）の手前の状態です。



すると…



そこで…
と…

近視を防ぐポイント

- ◆ 見るものから30cm以上はなす
- ◆ 20分に1回
20秒以上
20フィート(6m)
遠くを見つめる
- ◆ 1日1時間まで

いぞん ネット・ゲーム依存にならないために！！

- ・使う時間をきめる
- ・ふとんにもちこまない
- ・ながらごはんはしない
- ・ルールをきめる



子どもたちは、自分だけでメディアの使い方をコントロールするのはまだまだ難しい年です。お家の方の協力をいただきながら、けっしてメディアに振り回されることなく、メディアと上手に付き合っていく方法を身につけていってほしいと思います。



大きくなりました！



本日、「わたしのけんこう」を持ち帰りました。冬休み明けの発育測定の結果が記録されています。

成長の様子をお子さんと一緒に確認しながら、グラフの記入をお願いいたします。裏面「1月」の欄に保護者印を押していただき、1月27日(木)までに学校に提出してください。

6年生はご家庭で保管してください。