

ぽかぽかだより39号



子どもの近視予防に

視力の悪い子は
年々増えている

日常生活でできること

1. 屋外活動は近視リスクを減らす

1日の合計で2時間を目指しましょう



2. 近くを見るときは30cm離す

近くのものを見るときは、よい姿勢も
習慣づけるようにしましょう

3. 正しい座り方はグー・ペタ・ピン

グー：おなかと背中にグーひとつずつ

ペタ：足は床にペタ

ピン：背筋はピン



4. 30分に1回は、目を休める

目を休めるために30分に1回

20秒以上遠くを見て、目を休めましょう



5. 質の良い睡眠をとる

強度近視の子どもは、睡眠の質が低いことが
判明しています

よく眠るためには、日中に光を浴び、夜は寝る30分～
1時間前から部屋の照明を薄暗くし、デジタル機器の
使用を控えるなど、生活リズムを整えることが大切です

6. 近視予防は早めにとりかかる

早い場合は6歳未満から近視になることもあります
年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあり、
予防には早めにとりかかることをおすすめします

【R8.7月～R8.8月】利用されたお子さまの主な疾患は…
ヘルパンギーナ、手足口病です。

【当保育室のご利用について】

★対象年齢 1歳～小学6年生の児童

★料金

(金額は税込)	1日	半日 (概ね5時間未満)
・ 上山市内在住の児童	2,000円	1,000円
・ 連携中枢都市圏在住の児童		
・ 上記以外で保護者が上山市内に就労している児童	8,000円	4,000円

※連携中枢都市圏とは？

山形市・天童市・寒河江市・村山市・東根市・尾花沢市
山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町

★保育時間 月曜日～金曜日 8時30分～17時30分

※土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休業

★給食料金 550円(税込)

かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

(ご利用前に受診をお願いします。)



県道からの出入りは、側道をご利用下さい。



一かみのやま病児保育室 ぽかぽかー

ぽかぽかだより 第39号(令和8年10月5日発行)

企画・編集：かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数：320名 延べ利用者数：1424名

※現在ご利用可能な登録者数です。