



ほけんだより

清原中央小学校

保健室



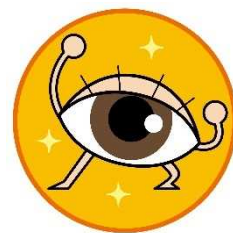
今月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

どくしょ あき 読書の秋, スポーツの秋, 食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？〇〇の秋を楽しむために自分の健康には十分気を付けて生活しましょう。

10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活を振り返り、目の健康を守りましょう。

9月の保健目標は姿勢を正しくしようでしたが、みなさん守れましたか？姿勢を正しくすることで、目を大切にすることにもつながります。



め ~つかれ目~



近くのものを見たり遠くのものを見たりするとき、人間は目にある小さな筋肉を使っています。そのため、近くのをじっと見つめたり、度の合っていないメガネをかけたり、明るすぎる場所や暗い場所にいると目の筋肉がつかれてしまい、つかれ目になってしまいます。

め よほう つかれ目予防の3つのポイント

①

しせい 姿勢

いつのまにか前かがみの姿勢になっていませんか？物と目の距離が近ければ近いほど目がつかれます。まずあなたの姿勢をチェックしてみてください。



②

あか 明るさ

明るすぎても暗すぎても目はつかれます。太陽の光の下で勉強したり、暗いところでゲームをしたりしないようにしましょう。



③

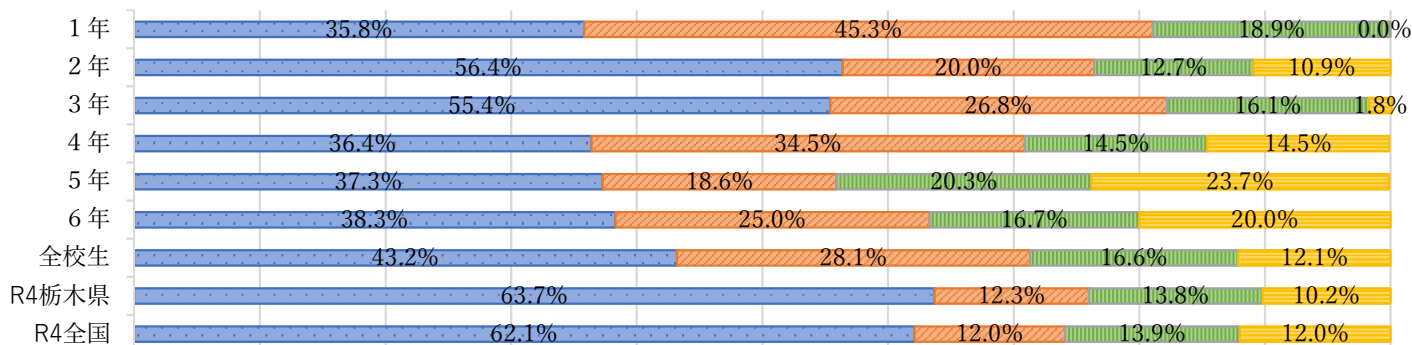
じかん 時間

特に近くのを長い時間見続けていると、確実に目はつかれます。つかれ目予防のため、目の休憩時間をとるようにしてください。



しりょくけんさけっか 視力検査結果

■ A (1.0以上) ■ B (0.9~0.7) ■ C (0.6~0.3) ■ D (0.3未満)



今年度の視力検査結果です。栃木県や全国の結果と比べると、本校のAの割合がかなり少なくなっています。視力が低下すると、黒板の字が読みにくいなど、普段の生活に影響がでます。視力検査の結果、病院受診が必要とされて、まだ病院へ行っていない人は早めに病院へ行きましょう。

視力が低下したのでは…と心配な人は保健室に相談してください。

目を大切にしよう

前がみが目にかからないようにする



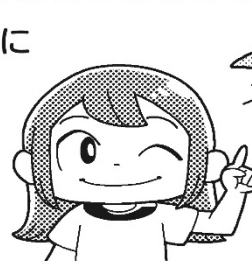
よごれた手でさわらない



本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



© 少年写真新聞社 2023



- ・ 学校で体調不良となった場合、発熱がなくても、ご家庭へ連絡させていただくことがあります。感染拡大防止のため、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- ・ ご家庭においても、お子様の体調がすぐれない場合には、休養し家で様子を見ていただくようお願いいたします。

