

ほけんだより

目の見え方 変わりない?



令和6年10月1日

陽北中学校

No.8



10月10日は目の愛護デー



あなたの目は大丈夫??

～スマホ老眼に気を付けて～

スマホ老眼とは・・・

長い時間スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピントの調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です！



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

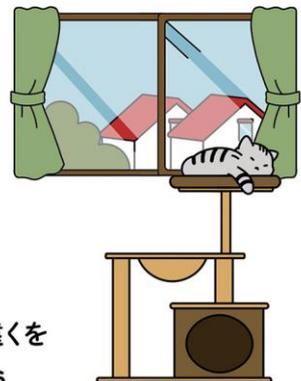
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

感染症に気を付けよう

急に寒くなったり，暑さがぶり返したりする時期なので，体調管理をしっかりしましょう。感染症対策の基本は手洗いです。手洗いのポイントを参考に自分の手洗いを見直してみましょう。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



《保護者の方へ》

1年生の希望者対象に、**色覚検査**を行います。**2、3年生で色覚検査を希望する場合は、お子様が直接保健室に申込書を取りに来てください。**なお、今まで色覚検査を受けたことがある場合は、結果が変わることはあまりありません。

