

# ほけんたより

屋良小  
2023.10.10  
保健室

秋休みが終わり、2学期がスタートしました。10月に入り、秋の心地よい風が感じられるようになりましたね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、秋にはいろいろ楽しみがありますね。夏の疲れや季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を配りましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

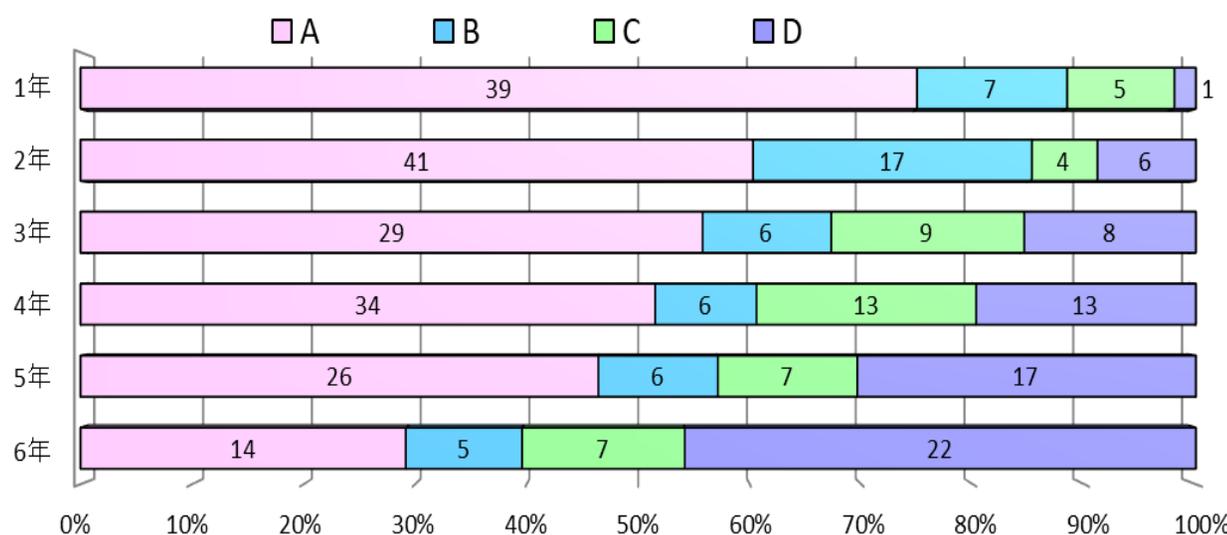
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



### 【屋良小学校の視力の様子】

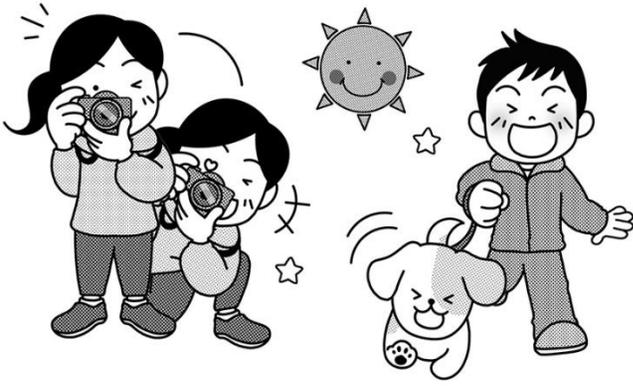
#### 【視力検査判定】

- A：1.0以上（異常なし）：学業に支障なし。（教室のどの席に座っても黒板が見える）
- B：0.9~0.7（要観察）：おおむね見えるが、教室の座席の位置によっては黒板の字が見えづらい場合もある。
- C：0.6~0.3（要精査）：眼科受診を要する。座席が前の方でないと黒板の字が見えづらい。眼鏡の検討。
- D：0.2以下（要治療）：一番前でも黒板の字が見えにくい。学業に支障あり。眼鏡が必要。



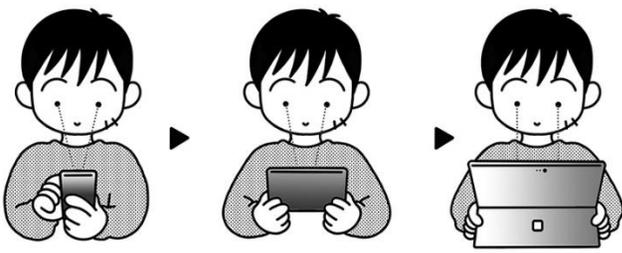
4月に行われた視力検査の結果、病院受診が必要な児童は、155名でした。9月末までに、病院を受診した子は40名（受診率25.8%）です。受診がまだの児童には「眼科受診のおすすめ（2回目）」を配布します。受診を勧められた児童は早めに眼科を受診し、結果の報告をおねがいします。

おくがいかつどう  
**屋外活動を増やす。**



いちばんのおススメ♪

できるだけ **大きな画面で。**

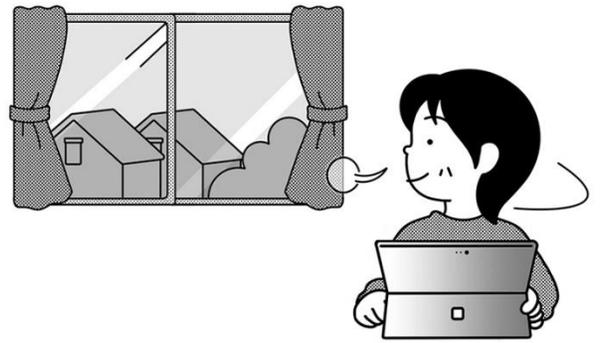


スマホは横使いが **おススメ♪**

**コロナ禍で  
近視が急増!?**

近視予防のために、  
やってほしいこと

ときどきとお  
**時々、遠くをながめる。**



画面から目をはなす時間を作ろう♪

**明るい部屋で。**



手元だけじゃなく **部屋全体を明るく♪**

つかめ **ホッ** といやそう  
**疲れ目、**



**涙活のススメ★**



**涙はストレスも洗い流す!?**

**スマホネックに  
なっていない?**

最近、首や肩の凝り、背中  
のこわばり、腕のしびれが気  
になっていませんか？  
それは、スマホネック  
(ストレートネック)の症  
状かも!?  
スマホネックとは、本  
来、緩やかにカーブし  
てつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている  
状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。  
たとえば、スマートフォンを使っ  
ていると、つい無意識に下を向  
いてしまいます。長時間、そんな  
猫背の状態していると、首や肩、  
背中に大きな負担がかかって  
しまうのです。

気になる人は、ときどき首を回  
したり、肩のストレッチをし  
たりして、体をほぐしましょ  
う。