

ほけんだより 10月

今月の保健目標

目を大切にしよう

令和7年10月14日

屋良小学校 保健室

目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

★20-30-20 ルール + 外遊び★



- 画面と目は**30cm**以上はなそう！
(勉強や読書をする時)
- 30分**に1回は、**20秒**以上遠くを見よう！
- 外遊び**は近視予防に効果あり！
(帽子などで紫外線対策や熱中症対策、水分補給をしっかりとって元気に外で遊ぼう！日陰でも効果あり)



参考：日本眼科医会

10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



毎日清けつなハンカチをもってこよう！

眼科受診は済みましたか？

屋良小では4月の視力検査において、133人(全体の38.3%)が1.0未満という結果でした。放っておくと、どんどん視力が低下し日常生活に支障をきたすことがあります。“まだ受診していない”、“黒板の字が見えづらい”、“目を細めてみる”等がある児童は早めに眼科でみてもらいましょう。

※1学期の終わりに、視力1.0未満の児童で、まだ受診の報告を受けていない方へ再通知を配付しました。※受診が済みましたら、報告書の提出をお願いします。一生お世話になる大切な目。この機会に目の健康について考えてみましょう。



目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！ 思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ものを渡すときは、投げない。
- かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



11 30分 い見たら 10分くらいは休憩を