

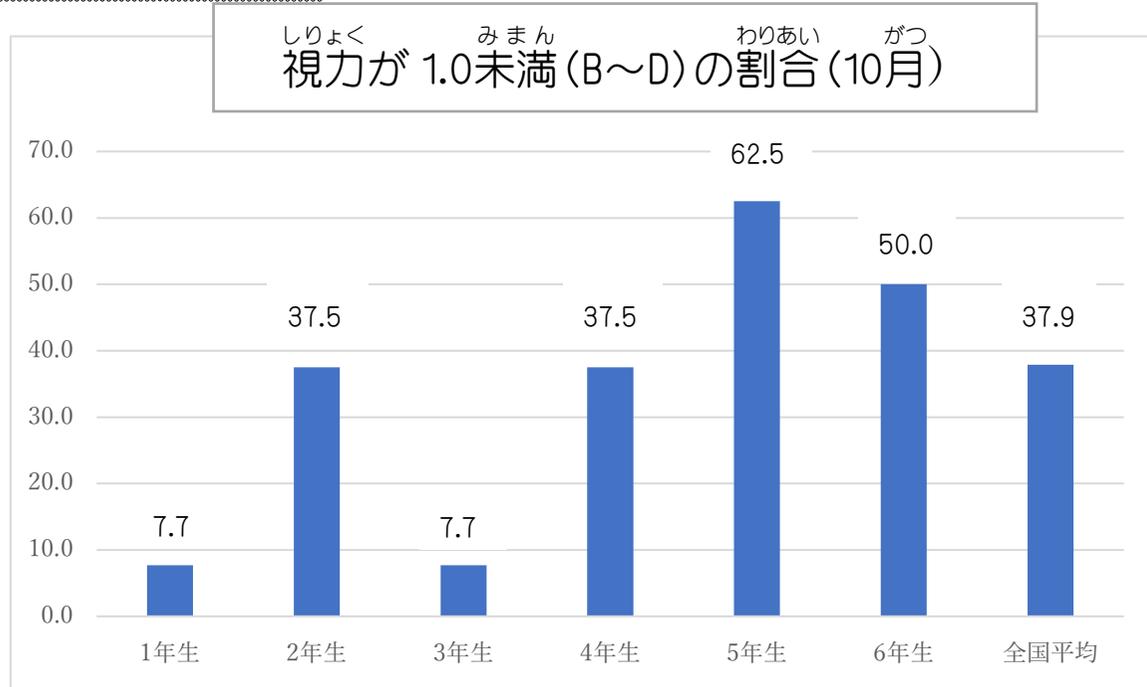


令和6年10月23日 尾道市立高見小学校 保健室



## ストップ！視力低下

下のグラフは、10月の高見小学校の視力検査の結果です。みなさんの視力は4月と比べてどうだったでしょうか？全国の平均と比べてみてください。視力検査中、目を細めたり、まばたきをしたりして見えにくそうにしている人もいました。目にやさしい生活ができるか振り返ってみましょう。



### 保護者の皆様へ

児童に「けんこうのきろく」を配りました。2学期に行った健康診断の結果をご確認いただき、サインをして学校までお返してください。必要に応じて受診をお願いいたします。すでにかかりつけ医等で診て頂いている場合や経過観察されている場合はその旨をお知らせください。

# みんなの目、大切にしている？

👁️👁️ こんなことはないかな？チェックしてみよう！

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目やにがでる
- 頭が重い、痛い
- ぼやけて見える
- 白目が赤くなる
- 光がまぶしい
- 首や肩がこりやすい

これはみんなの目のSOS



## 「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温めると血液の流れがよくなって、目のつかれをとってくれます。



## 「ゆるゆる」

読書やタブレットのあいまには窓の外の景色を見て目の筋肉をゆるめてあげましょう。1時間に10分は目を休めるようにしましょう。



## 目にやさしい4つの合言葉

## 「パチパチ」

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと目がかんそうして病気になることも。意識してまばたきをふやしましょう。



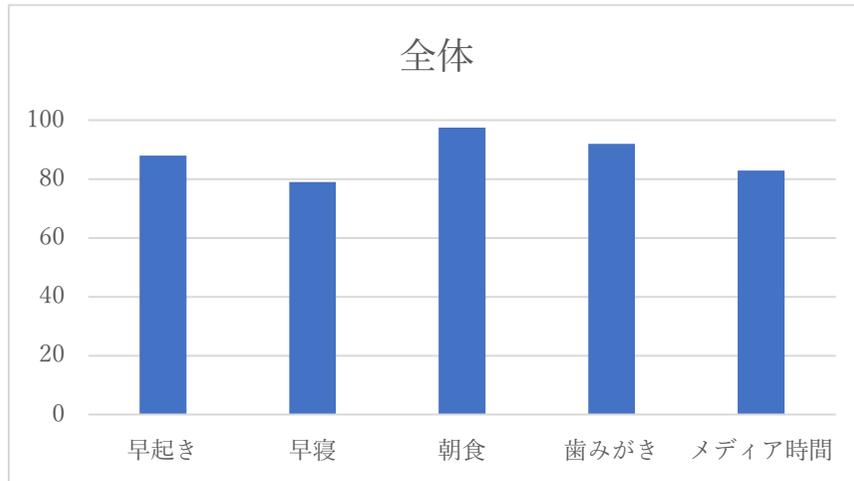
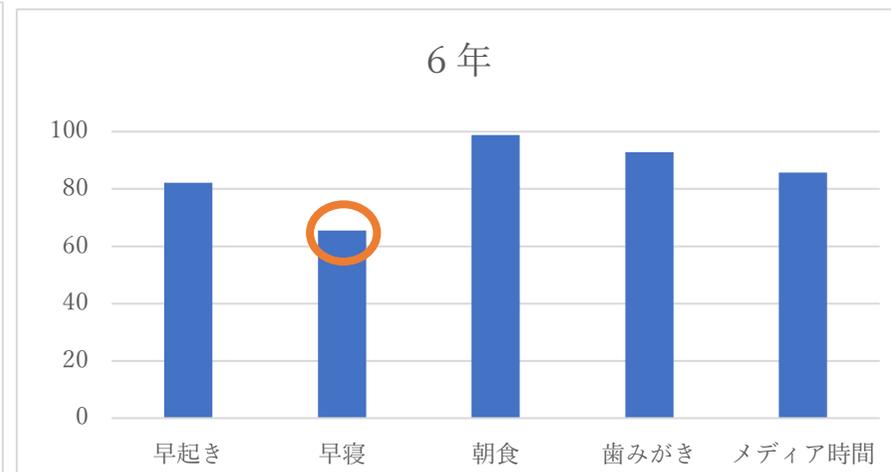
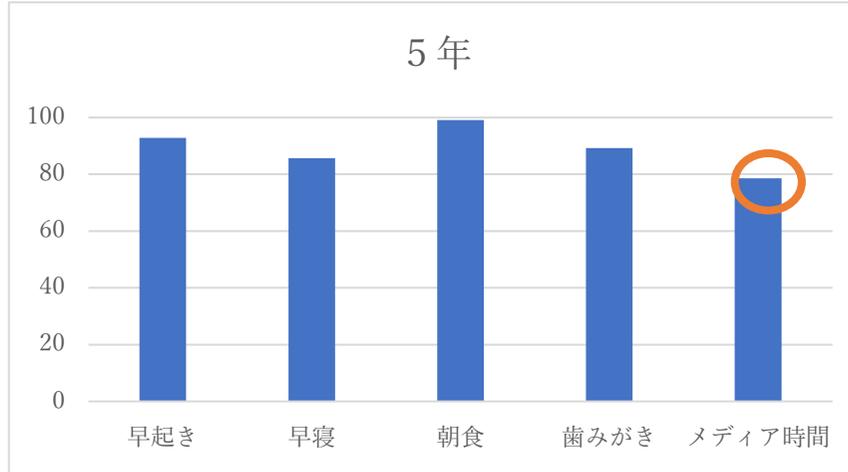
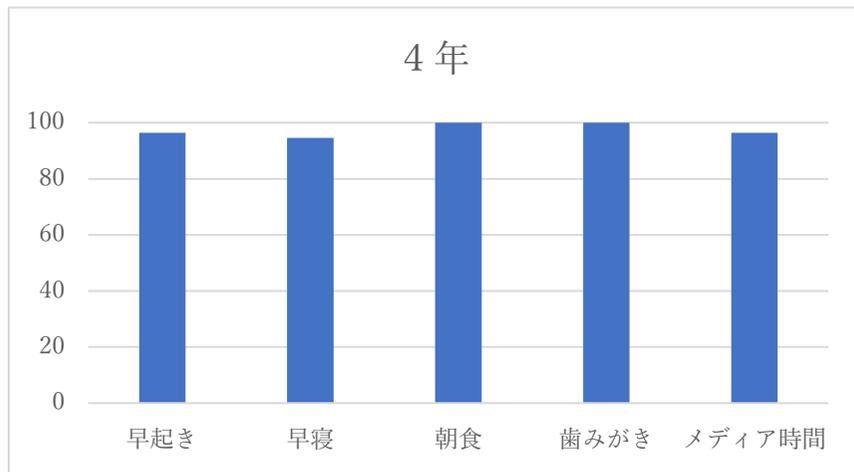
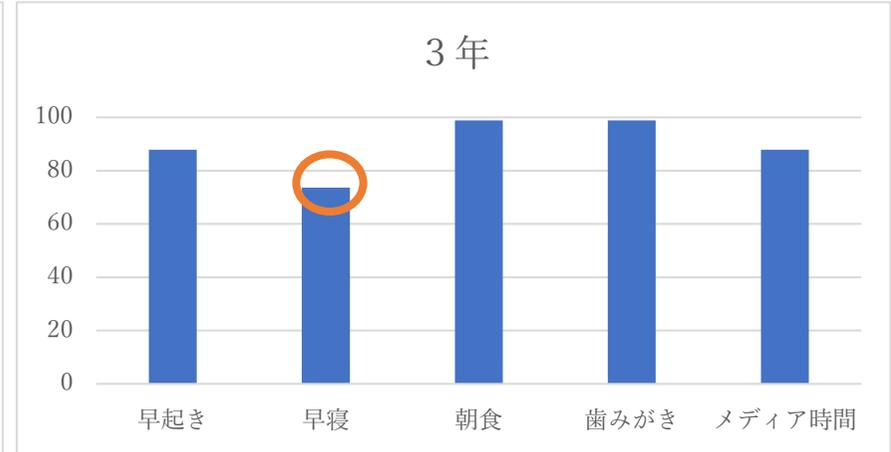
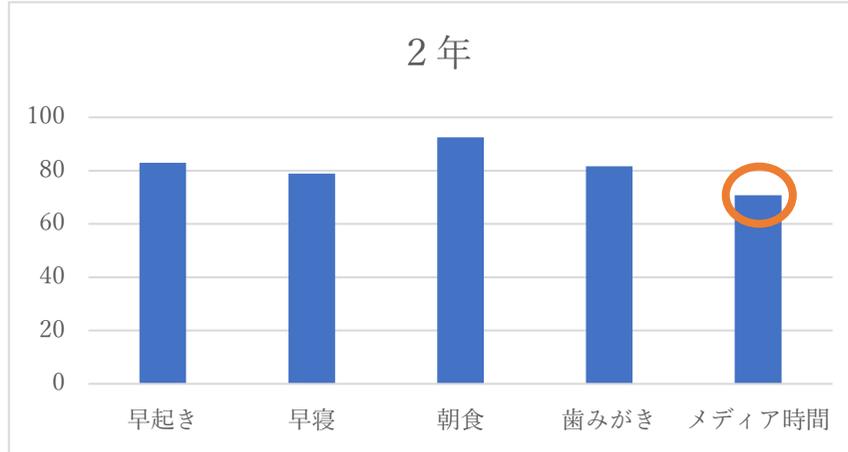
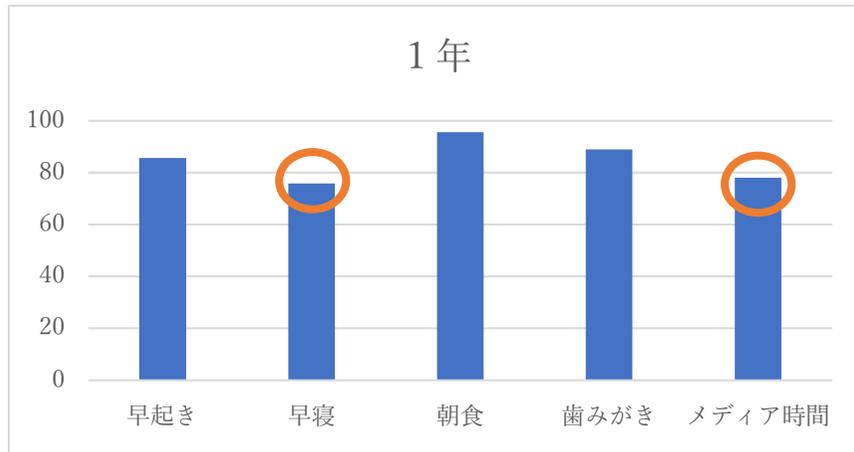
## 「すやすや」

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかりすいみんをとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。



がつせいかつ けっか  
9月生活リズムチェックの結果

はやね じかん き  
早寝とメディア時間に気をつけましょう!



がくねん どうよう はやね しょうじかん  
学年によってちがいますが、6月同様、早寝とメディアの使用時間  
かだい ひと おお ちょうじかん  
に課題のある人が多いようです。長時間にわたるメディア(テレビ・  
スマホ・ゲームなど)の使用は、睡眠の質や視力に大きく影響しま  
す。みなお  
す。見直してみましょう!