



令和2年9月30日
京丹後市立宇川小学校
保健室

暑かった夏も終わり、過ごしやすくなりました。スポーツや読書、芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？

10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくりと目を休ませる時間も大切です。

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

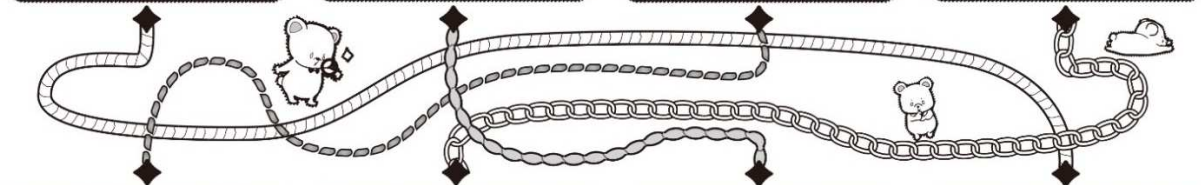
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目にかかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

ゲーム・スマホとのつき合い方を見直そう！

ついつい長い時間、ゲームや動画を見ている人はいませんか。大切な目と姿勢を守るため

にも、ルールを決めてつき合しましょう。

いちにちの
一日の使用時間
を決めておく

めと画面を40センチ
くらいあける。

「寝ながら使う」
「ねこぜ」をさける。

ときどき休む。
(1時間→15分休けい)

部屋を
明るくする。

目のギモン

Q. 目をこすったら
どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。

Q. 暗いところで本を読んだら
どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら
どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあたる100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

メガネがある人は忘れずに

10月の保健行事

10月 1日(木)	視力検査(高学年)	20日(火)	耳鼻科検診(全学年)
2日(金)	視力検査(低学年)	29日(木)	尿検査提出日
6日(火)	眼科検診(全学年)	30日(金)	尿検査予備日
15日(木)	心臓検診2次(該当者のみ)		