

みんなげんき

令和7年10月17日



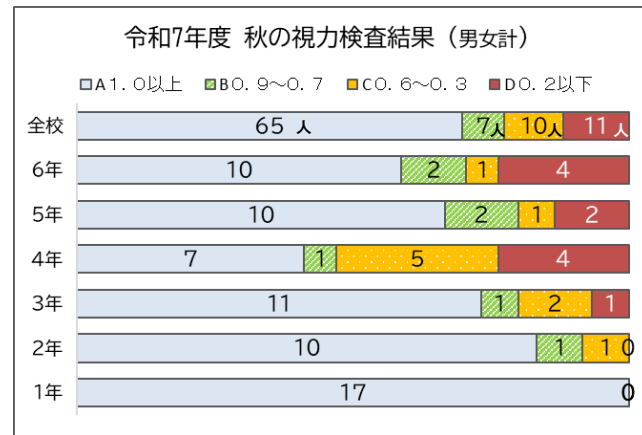
あき やっと秋らしくなってきました

いつまでも暑さが続き、熱中症に注意しながら学校生活をすごしてきましたが、日ごとにすずしくなってきた、秋の空気を感じるようになりました。これからは、朝と夕方を中心に気温が下がる日が多くなります。衣服の調節をして、体調をくずさないように気をつけましょう。



— 10月10日は目の愛護デーでした — 視力検査がおわりました

視力が悪くなっていませんでしたか？



秋の視力検査結果をみると、これまでと同じく中学年くらいから視力が低下し、D(0.2以下)の人が多くなる傾向がみられます。「黒板の字が見えにくくなってきた...」「今回の検査で急に視力が下がった...」という人は、目が見つかれやすい生活をしていないか、自分の生活をふり返ってみましょう。



デジタル疲労に要注意!

学校でもタブレットを使用してさまざまな活動をするようになり、パソコンやタブレットなどは、わたしたちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんからゲームで遊んでいる人も多く、目が見つかれやすい生活になっています。タブレットやゲーム機の画面を長い時間見つづけていると「デジタル疲労」といって、目がショボショボしたり、かすんだり、頭痛がしたりすることがあります。「20-20-20ルール」で目を守りましょう。

ろうかつきあたりの視力表が遠くから見えますか？

目をたいせつに!

前期の保健体育員会の人たちが、視力低下を防ぐために視力表を作成し、各階の廊下つき当りに取りつけてくれました。(昨年度、外に取りつけていた視力表が、雨や雪で板がはがれてしまったので、新しく校舎内用につけてくれました。)

遠くから視力表(ランドルト環)やイラストを見て、目の緊張をほぐしたり、自分の見え方をチェックするなどして、目を大切にするように心がけてください。



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。