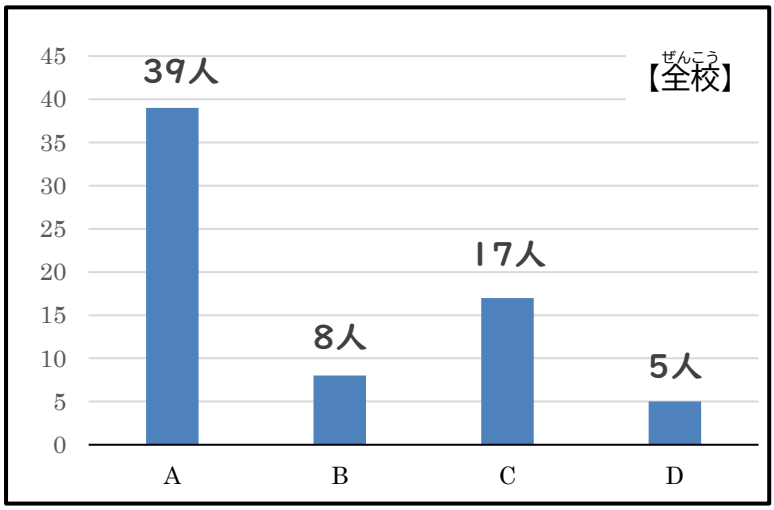
ほけんだより 10月

令和６年１０月７日（月）　大宮南小学校　保健室

秋らしくなってきました！

暑かった夏から、ようやく涼しく、過ごしやすい季節になりました。朝晩は肌寒く感じる日もあります。上着を持ってくるなどして、衣服の調節をしながら、体調管理をしましょう！また、夏の疲れが出てくる時期でもあります。夜は早く寝て、疲れた体を休めましょう。

視力検査の結果です



A（1.0以上）　B（0.7～0.9）　C（0.3～0.6）　D（0.2以下）

１学期よりも、視力が低下している人が多くいました。

また、学年があがるにつれて、視力が低下する人が増えています。

なぜ、視力が低下してしまったのか、生活をふり返ってみましょう。

おうちの方へ

視力検査の結果、視力の低下や、見え方に気になる様子が見られた場合は、受診をお勧めします。受診されましたら、受診報告書の提出をよろしくお願いします。

１０月の保健行事予定

・色覚検査（１年生希望者）　１５日（火）

・尿検査（全学年）　２３日（水）　予備日２４日（木）

わすれずに持ってきましょう！

目の健康について考えよう

１０月１０日は、「目の愛護デー」です。目を大切にしよう！という日です。大切な「目」について考えてみましょう。

毎日の生活で、こんなことはないかな？

- □授業中、黒板が見えにくい。
- □ものを見る時、目を細めて見る。
- □本を読むとき、顔を近づけてしまう。
- □テレビに近寄って、見てしまう。

多く当てはまる人は、
遠くが見えにくい
「近視」の状態になっている
かもしれません。

遠くが見えにくい「近視」の子どもが、日本でも世界中でも、増えてきています。

近視になるのは、**タブレットやスマートフォン、ゲーム機などを長時間、近くで見ていることが原因の一つと言われています。**

タブレットやゲーム機を使うときは、こんなことに気をつけよう！

① 部屋は明るくする
② 目は画面から３０cm以上、はなす。
③ ３０分に１回は、遠くを見るようにする。

ねる前のゲームはひかえよう！

ねる前にスマートフォンやテレビ、ゲーム、パソコンなどを見ると目が疲れやすくなり、眠気も減り寝つきや睡眠の質が悪くなります。

ねる１時間前には、画面を見ないようにしましょう。

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります