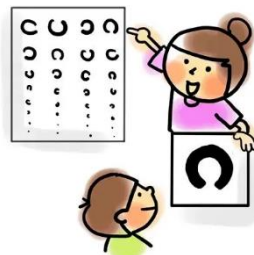
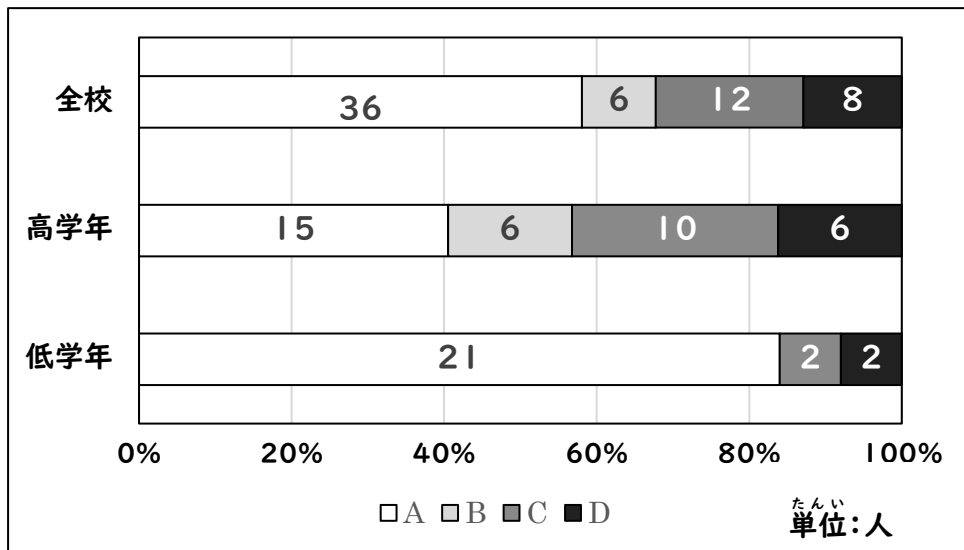


令和7年10月14日（火）

大宮南小学校 保健室

あき しりよくけんさ けっか 秋の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)

学年が上がるにつれて、視力が低下している人が増えていました。また、高学年（4～6年）は、視力Aよりも視力A以下（B・C・D）の人数が多い結果でした。身体測定前に、家でのゲーム・スマホ・タブレットを使う時間を各学年に聞いてみたところ、高学年になると長時間見ている人が多かったです。時間を守っている人や、タイマー機能を使って気をつけている人もいました。定期的にお医者さんに見てもらっている人もいます。

大切な目は、みんなが一生使う宝物です。みんなの目がずっと健康でいられるように、生活を見直してみましょう。

夜のブルーライト

にご用心！

夜遅くまでスマホやタブレット等の画面を見ていると、画面からのブルーライトの刺激で眠りにくくなったり、睡眠の質が落ちたりします。ねる1時間前には、画面を見るのをやめて、ぐっすり眠れるようにしましょう。



10月の保健行事予定



・尿検査（全学年）

23日（水） 予備日24日（木）

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め きんにく ふ たん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

が めん
画面からはなれよう！

ね ころ み
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

し せい み
よい姿勢で見よう

くら へ や み
暗い部屋で見る



め きんにく かじよう
目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

へ や
部屋をあかるく！

なが じ かん み つづ
長い時間見続ける



じ かん み
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

め やす
目を休めよう！

「まばたき」していますか？

たいせつ め まも からだ
大切な目を守るために、わたしたちの体には、さまざまな仕組みがそなわっています。

その1つに「まばたき」があります。まばたきは2つの役割があります。

- ① 目の表面についてゴミをとる。
- ② 目の表面が乾かないように水分(なみだ)でぬらす。

※目の表面がかわくことを「ドライアイ」とも言います。ドライアイになると目が疲れやすくなります。

ふだん しぜん
普段、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなります。

ちようじかん が めん み つづ
長時間画面を見続けられないことや、
ときどき休けいをして目を休めましょう！
とお
遠くをながめるのもおすすめです。

