

ほけんだより 10月

令和5年10月4日
 横浜市立左近山小学校
 校長 徳留 勇
 養護教諭 石綿由美子

過ごしやすい秋を迎えましたが、今年はインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症の流行が心配されています。感染症予防の基本を行いながら、秋を楽しんでいただきたいと思います。

10月10日 目の愛護デー

スマホやタブレットを使う機会が増えました。目の健康だけでなく、子供のネット依存も心配されています。この機会に、使い方のルールについてお子さんともう一度確認してください。

☆視力検査の結果☆

%

	A(1.0以上)	B(0.7可)	C(0.6~0.3)	D(0.3未満)	眼鏡使用
1年	74	13	9	0	4
2年	71	17	8	1	3
3年	72	5	10	2	11
4年	46	11	16	8	19
5年	57	8	9	4	22
6年	50	8	14	8	20



屋外活動を増やす。

いちばんのおススメ♪

近視が急増!?

コロナ禍で

時々、遠くをながめる。

画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。

スマホは横使いがおススメ♪

やってほしいこと

近視予防のために

明るい部屋で。

手元だけじゃなく、部屋全体を明るく♪

ネット依存に関する講演会で、思春期以降は自室でインターネットを「させない」、ルールを「徹底する」のではなく、むしろ親子関係をよくすることでインターネットにのめりこむ必要がなくなるようにすることが大切だというお話を聴きました。日頃からお子さんとの会話を大切にいただき、ゲーム以外のことを体験させるよう心がけていってください。

10月のほけんもくひょう

目をたいせつにしよう

「目のつかれ」「見えづらい」… どうして？
しせいがよくない あかるさがたりない



きゅうけいをとっていない

目をちかづけすぎている



目を大切にしよう

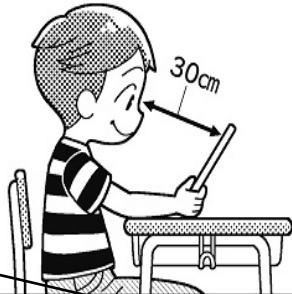
まえがみがめにかか
らないようにする



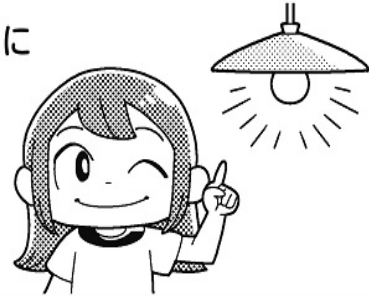
よごれた手で
さわらない



ほん
本やタブレットは
めから30cm以上
はなす



へやあか
部屋の明るさに
ちゅうい
注意する



ときどきとおみめやす
ときどき遠くを見て、目を休めるようにしてください。(30分に1回20秒以上)

10月の保健目標

目を大切にしよう

目を使い過ぎていませんか？



パソコン、タブレット、スマートフォンを使うときには



目から30cm以上はなして見る

30cm

30分に1回は、20秒以上遠くを見る



スマホ・ゲーム



のめり込み注意！

睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

おぼえよう！

目薬の使い方

2

顔を上に向けて、指で下まぶたを広げる。



4

そのまま目を閉じ、目がしらを押しえてしばらく待つ。まばたきはしない。



1

目のまわりのよごれをふき取り、手もせっけんできれいに洗っておく。



3

容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴（または決められた量）落とす。



5

目薬があふれたら、必ずふき取っておく。

