

ほけんだより

No.14



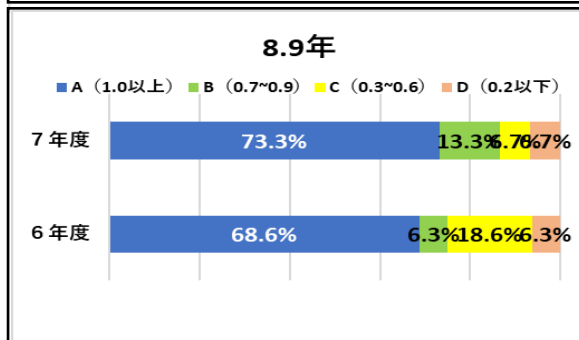
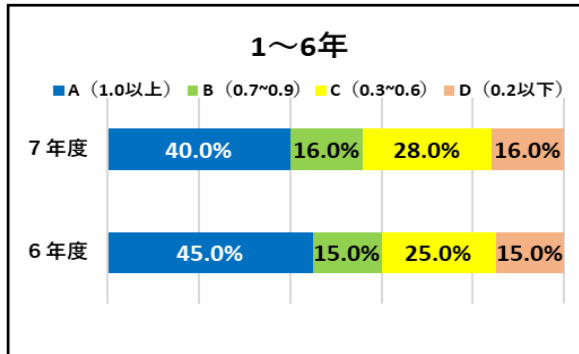
令和7年10月
宝立小中学校
保健室

今月の保健目標

目を大切に

しよう

「見えにくいな」と思っている人はいませんか



視力が「A」ではないと「視力が低下している」状態で生活に影響があると言われています。4月の検査では1～6年生が昨年より「A」の児童が減りました。8・9年生はメガネやコンタクトレンズで矯正している人が増え、矯正視力「A」の生徒が増加しました。

黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容を正しく覚えられません。また、無理にピントを合わせて



見ようとする目目が疲れてしまいます。

ぼやけて見える人は眼科医を受診しましょう。

目のためによいことってどんなことかな？

「読書」や「画面」を見る時に気をつける事



- ・本や画面との目の距離を30cm（だいたいひじから指先の長さ）以上離す。
- ・明るいところで見る。
- ・30分に1回は遠いところをボーッと見るようにする。
- ・姿勢を正しくして座る。



バランスの良い食事をとろう



- ①好き嫌いなくバランスよく、
- ②肉や魚、野菜、果物をしっかり食べよう。

睡眠をしっかりとうろう



睡眠は目のためにも大切。寝る1時間前にはデジタル画面を見ないようにしよう。

外の活動をしよう



外へ出て太陽の光をあびよう。日陰でもよいと言われているよ。



～視力測定を行います～

今月の昼休みに保健室で視力測定を行います。今の「見る力」はどのくらいかを確かめましょう。（測定の日は後日連絡します。）