

# Smile on 10月

2024. 10. 25 三崎中学校



体育祭が9月21日(土)に行われました。生活委員会が考えたパワー競技、「宅配でポン!」は、たくさんの準備や話し合いの成果が本番で発揮されましたね。競技中、荷物を運ぶ必死な顔がとても素敵でした!

今は11月に行われる海鳴祭の準備が始まりました。会場にいる全ての人々が楽しめるステージ企画を考えています。生活委員会が一生懸命準備する姿に毎日楽しませてもらっています。



## 今月のほけん目標 目を大切にしよう

急増

ドライアイに気をつけろ!

今までは40歳以上の女性に多い病気だと思われていた「ドライアイ」ですが、IT機器の発達より、子どもたちのドライアイが急増しています!



1日のICT機器使用時間 2~6時間

1日のICT機器使用時間 6時間以上

ドライアイリスク

1.5倍

2倍

### ドライアイの予防法は?

ドライアイが進行すると目の表面の膜が傷つき、目の感染症を起こしてしまったり、目が疲れて頭痛や肩こりなどの体の不調が起きてしまったりします。

①①画面の位置は

目より下↓



①①まばたき忘れに

注意



意識的に深いまばたきをしてみよう。

①①画面を見る時

1時間に1回、5分間  
休けい



①①風が直接目に

当たらないように



視力低下のサイン

これ  
やっていませんか?

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



10月中に今年度2回目の視力検査を行います。検査の結果は後日、通知します。目の違和感や、もの見えづらさを感じている人は、早めに病院を受診しましょう。

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

