

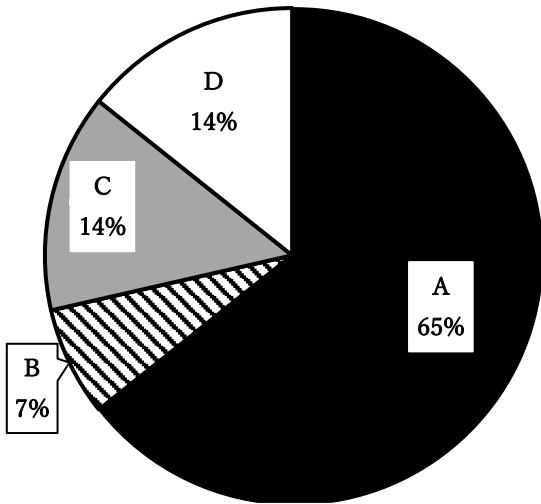
ほけんぎょうじ 10月

2024.10.9
正院小学校

あきかぜ 秋風のふく 気持のよい 季節になりました。日中はすごしやすいのですが、あさゆう 朝夕ははだ 寒く なります。きおん 気温にあわせて 衣服の調節を行い、からだ 体の調子をくずさないようにしましょう。

10月のめあて：目を大切にしよう

視力検査の結果4月



【Aの割合】

| | |
|--------------|-------|
| しょういんしょう 正院小 | 65.0% |
| いしかわけん 石川県 | 61.0% |
| ぜんこく 全国 | 62.1% |

※『A』は教室の1番後ろの席でも黒板の文字が見える視力です。眼鏡をかけてる人も『A』の中にふくまれます。

視力が低下するおもな原因は「目のつかれ」です。

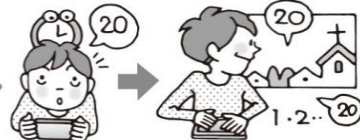
テレビ・ゲーム・インターネット使用などのメディア機器とのつきあいかたをみなおしてみましょう。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール** を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを20秒眺める



10月の保健行事

- 9日（水）～11日（金）視力検査
- 15日（火）～21日（月）心のふれあい週間
（全校宿題：家族でスキンシップ）