

出口戦略

10月



令和5年10月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

朝晩の気温が下がり、過ごしやすくなりました。季節の変わり目は、体が気温の変化に慣れようと頑張るため疲れやすくなります。早めに就寝できるように、帰宅後の時間の使い方を工夫しましょう。

目は大事 見え方チェック 年2回

【視力検査のお知らせ】

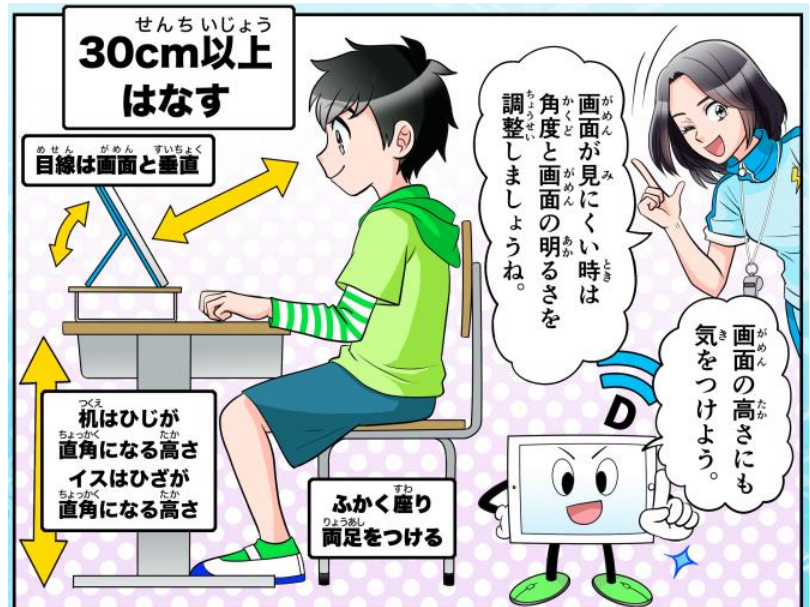
- ◆10月 2日(月) 掃除時間…1年生
- ◆10月10日(火) 掃除時間…2年生
- ◆10月12日(木) 掃除時間…3年生1~20番
- ◆10月13日(金) 掃除時間…3年生21~37番

めがねやコンタクトを使用している人は忘れないようにしてください。待ち時間に読む本も準備しておきましょう。結果は封筒に入れて全員へ配付します。

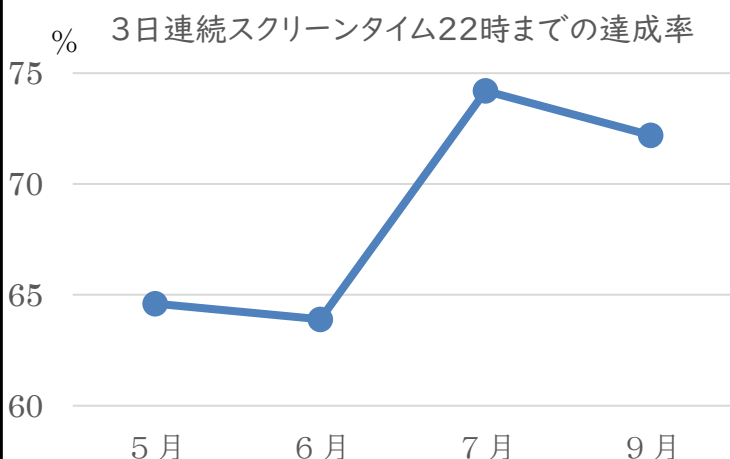


10月10日は 目の愛護デー

目に優しい生活を心がけていますか？前髪が目にかかっている人はピンで留めるか切るようにしましょう。テレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機などの画面と目との距離が近いと、目が疲れてしまいます。また、長時間近くを見ていると視力の低下につながる可能性があります。学習するとき、画面を見るときなどは姿勢を正しくして、時々遠くを見て、目を休めるようにしましょう。部屋の明るさにも気をつけましょう。



目のためにも スクリーンタイム 22時まで



9月のスマイル大作戦の結果、スクリーンタイム22時まで(3日連続)の達成率は72.2%でした。

日本眼科医会は「寝る1時間前からはデジタル端末の画面を見ないようにしましょう。」と呼びかけています。画面から出るブルーライトは非常に強い光です。目の健康、質の良い眠りのためにも、スクリーンタイム22時までという生徒会ルールを守るようにしましょう。

いえ

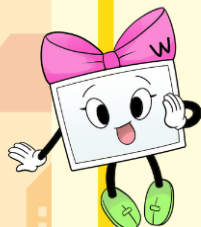
家で

デジタル端末を使う時は



姿勢を正して、
画面から目を30cm以上離しましょう。

30分画面をみたら1回は、20秒以上
遠くを見て、目を休めましょう。*



目が乾かないように、よくパチパチと
まばたきをしましょう。



休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。*

寝る1時間前からは、画面をみないように
しましょう。



あなたの家のデジタルルールは？
ココに書いてみてね！



全エピソードは
コチラから



保護者の方へ

- *1 窓越しに見える遠くのものや、屋内でも6m以上の距離のところに視標をおきましょう。
6mの距離がとれない場合は、最低でも2mを超える距離に視標をおくことをおすすめします。
- *2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。
日陰でも構いません。紫外線対策（帽子や日焼け止めクリームなど）、熱中症対策を忘れずに。



企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育局健康教育・食育課