

# ほけん出口課



令和6年10月1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、過ごしやすくなってきました。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。

## 今月は 視力検査を 行います

- ◆10月 4日(金)掃除時間…1年生
- ◆10月22日(火)掃除時間…2年生
- ◆10月31日(木)掃除時間…3年生

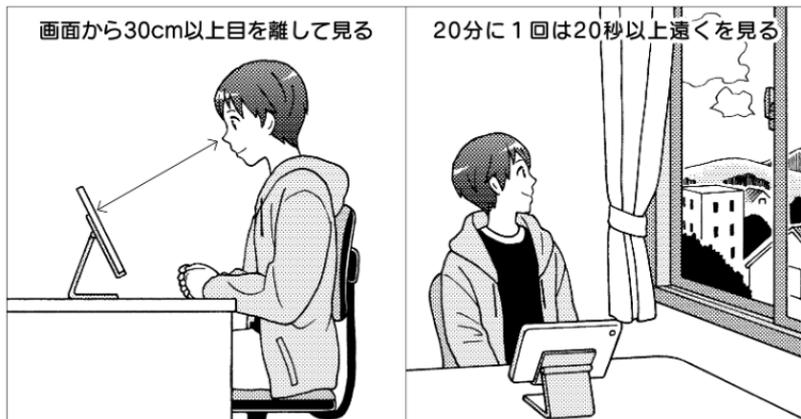
めがねやコンタクトを使用している人は忘れないようにしてください。待ち時間に読む本も準備しておきましょう。結果は封筒に入れて全員へ配付します。



## 知ってるかな? 10月10日は 目の愛護デー

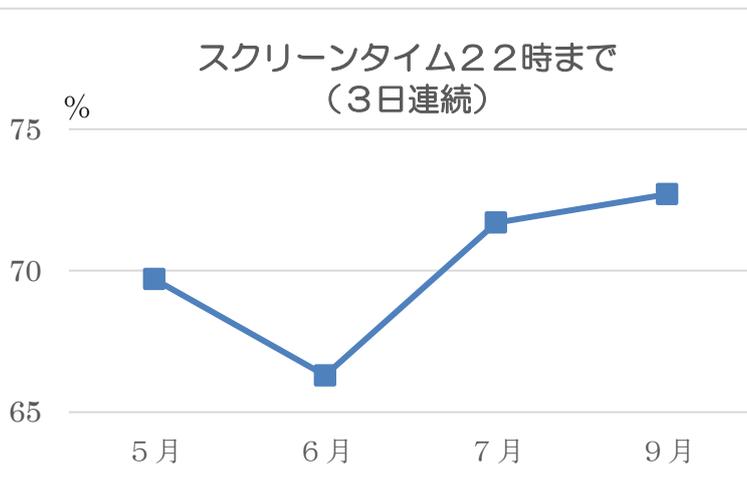
10月10日  
目の愛護デー

### 近視を防ぐためのタブレット使用時の注意点



目に優しい生活を心がけていますか? 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ましょう。また、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、72.7%で今年度最高でした。

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。

# 目の健康のために

ふくろう先生からのお願い

## みんなにお願いがあるよ



お願い  
①

### できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすときと近視になりやすいと言われてるよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



お願い  
②

### 長い時間、近くを見続けないうね!

#### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



#### 近くで見ない

本や画面を目から  
30cm以上離してね



#### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないとき  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



文部科学省

