



令和7年10月1日
堺市立安井小学校 保健室

10月の保健目標は、**目を大切にしよう**です。

みなさんは、ゲームやスマホ、タブレットなどを毎日どれくらいの時間使っていますか？

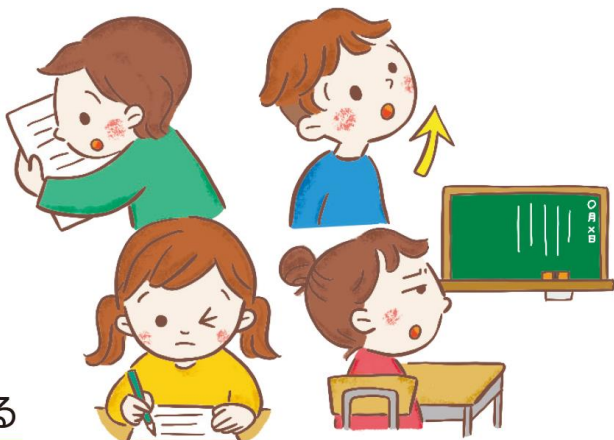
楽しくて、夢中になって、ついつい長い時間見続けてしまっていないですか？

目は「見る・読む・考える」ときに、とても大切なはたらきをしています。10月は目のけんこうについて考えてみてください＾＾

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



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。

お家の方へ

今月は視力検査があります。よく見えていなかった児童には、ピンク色の【視力検査結果のお知らせ】を配付しますので、ご確認ください。



涼しくなってきましたね。

1日の中でも

寒いとき・暑いときがあります。

上着を上手に脱ぎ着して、

体温調節をしましょう＾＾

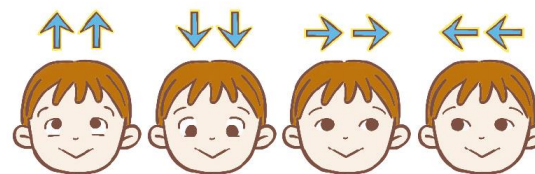


10月10日は



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。