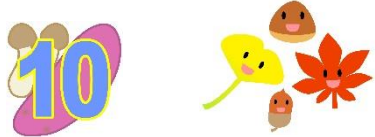


ほけんだより

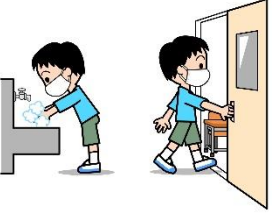
長倉小学校
保健室



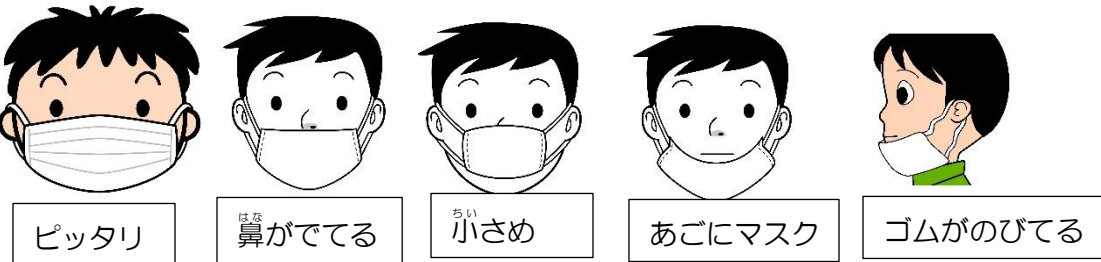
十月の保健目標
目を大切にします

空を見上げると、秋の空が広がっています。吹く風もさわやかで、外の活動がしやすくなりました。3月の新型コロナウイルスの休校から7か月がたちました。新しい生活様式になてきた反面、3密の場面も見られます。もう一度、3密(密集・密閉・密接)をさけることを確認しましょう。今までの生活の中で、どんな場面に気をつけたらよいかもわかってきたと思いますので、みんなで気をつけていきましょう。

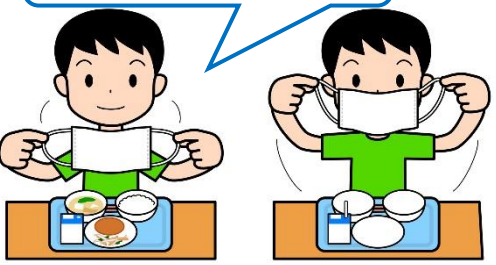
また、手洗いやマスクは感染予防に効果があります。以前はマスクも手に入りませんでした。今は買えるようになりました。マスクをつけていても、空間があいていては予防効果がありません。鼻と口をおおえるようにサイズの調整をしましょう。



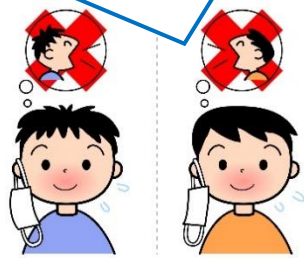
あなたのマスクはだいじょうぶ？



マスクの正しいもち方



マスクをはずしたら、おしゃべりストップ



視力検査 0.9 以下の人には「視力検査結果のお知らせ」を配りました。早めの受診をお願いします。

視力検査の結果		1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年		小計		合計	%
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
裸眼視力	1.0以上	25	42	37	40	47	41	47	40	48	48	40	38	244	249	493	
	1.0未満0.7以上	0	2	1	5	1	3	5	6	3	8	2	0	12	24	36	7.3
	0.7未満0.3以上	0	2	0	2	2	6	4	4	4	4	2	2	12	20	32	6.5
	0.3未満	0	1	1	0	1	0	1	1	0	4	4	3	7	9	16	3.2
矯正視力	1.0以上	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0.2
	1.0未満0.7以上	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	1	3	0.6
	0.7未満0.3以上	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	0	8	8	1.6
	0.3未満	0	0	0	1	0	0	0	2	4	7	4	3	8	13	21	4.3
矯正視力のみを測定		0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	2	1	3	0.6

10月10日は目の愛護デーです。あなたは、どのくらい目に優しい生活をしていますか？チェックしてみましょう。

前髪は目に
かからないように
しているよ!

前髪が目にかかると、ピントが合わせにくいので、目が疲れてしまいます。

悪い姿勢で
ものを見ないように
しているよ!

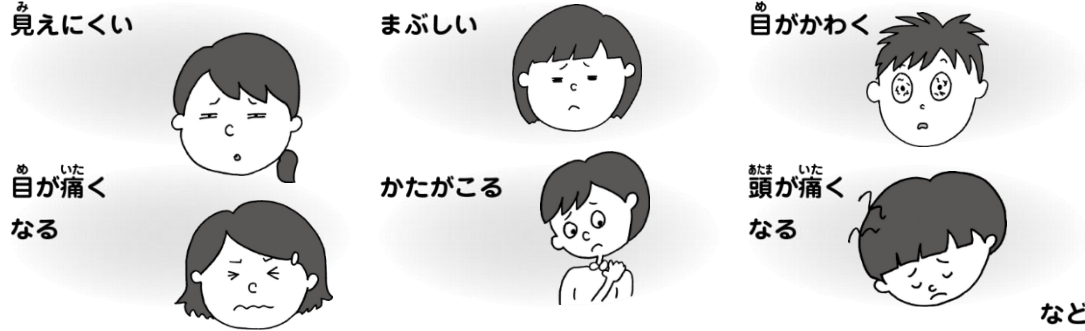
斜めから見たり、近くで見たりすると、目が疲れたり、悪くなったりします。

スマホやゲームは長時間
しないようにしているよ!

光ったり動いたりするものを長時間見続けると、目が疲れてしまいます。

目の疲れは、目からのSOSです。目の疲れを感じたら、見るのをやめたり、遠くの景色を見たり、早く寝たりして、目を休ませましょう。

アイティーがんしょう IT眼症ってなんでしょう？



テレビやゲーム、パソコンの画面を長い時間見ることによって、目や体のちょうしが悪くなることをIT眼症といいます。予防するには、使う時間に注意が必要です。

画面から50cm以上はなれる

1時間以上使わない

ほかの楽しみを見つける