

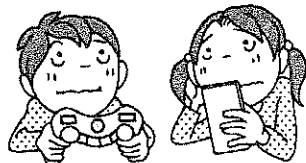
ほけんだまり 10月

阿賀小学校 保健室
令和5年10月発行

10代でも老眼になる!? 10月10日は目の愛護デー

老眼は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くも遠くにピントが合わずらいなどの症状があります。「そんなの、小学生には関係ない」と思っている人が多いかもしれませんが…。実は、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

あなたは大丈夫? スマホ老眼になってない?



チェックポイント

- 気がつくと、スマホやタブレットも使っている
- スマホやタブレットを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 夕方になると、物が見えにくく感じる
- 肩や首がこるようになった
- 頭痛などが、前よりおこりやすくなった



※1つでも当てはまると要注意!! 「スマホ老眼」の状態が続くと視力低下につながります。

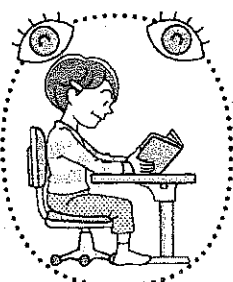
目にやさしい生活を送っていますか?

学校では...

◎姿勢よくあわて勉強していますか?

→「グーテンペン」できているかな。

目と本は30cm
目とタブレットは50cm } 注意!!



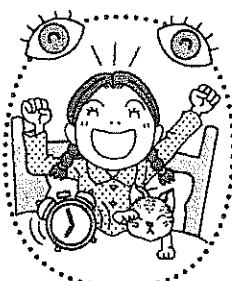
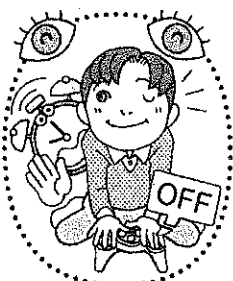
◎つかれの解消、できていますか?

→30分に1度は画面から目を取り、

休けい時間に自主的に遠くの景色

をながめて、目の緊張をほぐそう。

(遠方凝視)



家では...

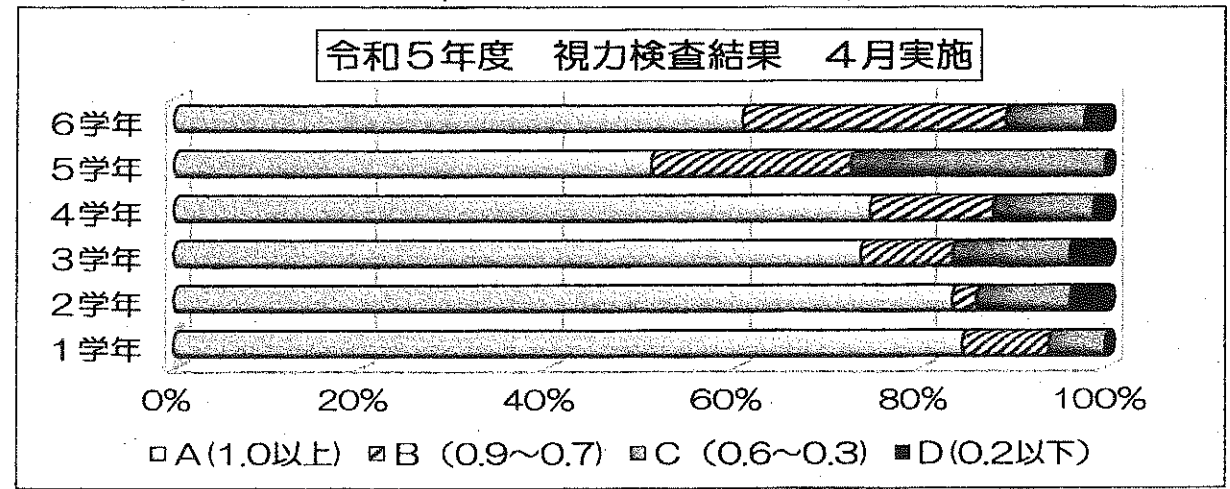
◎スマホやゲーム機の使い方は、守っていますか?

→使用時間などのルールも徹底しよう。

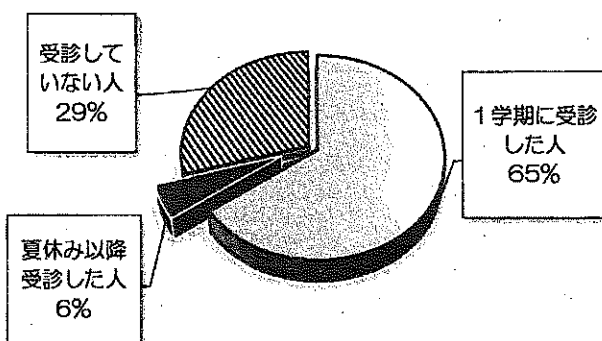
おひきんを(かり)とて、翌日に目のつかれを残さないようにしよう。

あが、子の視力のおうす

このグラフは、4月の視力検査の結果をまとめたものです。学年が上がるごとに、視力低下の傾向がみられます。4月に「A」だった人も年を置いて!! 生活の仕方によって視力は変化していきます。



視力検査の受診の様子 (9月末まで) ~両眼ともB判定以下の児童対象~



4月の検査から約半年、1学期が終わるまでに受診をさせた人は65%でした。夏休み以降受診をさせた人は6%で、あわせて71%の人が眼科を受診しています。(おだの人、おと27人) 見えにくく、無理をしないでください。早めに受診して、結果をお知らせください。

10月2日(月)から13日(金)までの2週間限定キャンペーン

今年もやります!! セルフ検査場をユーカリ広場に設置!!

友だちとペアで、またはお一人様で、気軽に検査してみてください。

- 検査方法
- ①検査表から3mの足形に立って、片方の目をかくしてね。
 - ②ランドルト環(C型)のどこが開いているか答えてね。
 - ③検査は上から順に始めよう。
 - ④2つとも正解したら下に進みましょう。(最初の3行)
 - ⑤4つのうち、3つ以上正解したら表の下に進みましょう。

※ 正式な検査ではないので、気になる人は保健室に相談に来てください。