



令和6年10月22日  
黒肥地小学校  
保健室

朝晩は涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。寒いときには「着る」、暑いときには「脱ぐ」といった、着るものの調整などで、体調管理に気を付けましょう。

## 目をいたわってあげてね♡

10月10日は目の愛護デーでした。みなさんと一緒に視力の検査と目についての学習をしましたね。

近視がある人は、進行すると目が見えなくなるかもしれない目の病気になる確率が高くなってしまっていることが分かっています。「遺伝」の他にも、「近くを見る時間が長くなること」と「外遊びの時間が短いこと」は近視の原因に大きく関わっているようです。いつも頑張ってくれている大切な目を守っていきたいですね。

10月の視力検査の結果を、4月の視力より悪くなっていた人と受診済みの連絡がまだのところのみ配布します。視力の低下の原因は、病院で検査をしないとわかりません。受診がまだのところはお早めに！！



## デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

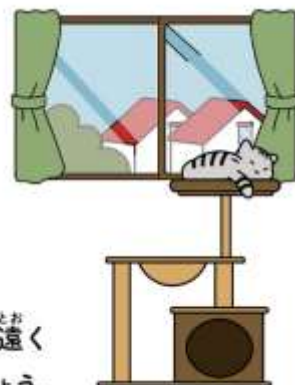
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにお付き合いしましょう。