

10月のほけんだより

令和6年10月1日

睦合小学校保健室

中村 涼子

少しずつ秋らしい、過ごしやすい季節になってきましたね。10月10日は、目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか？メディアとの付き合い方などについて、考えてみてくださいね。9月に行った視力検査の結果も配りましたので、必要な人は、受診をお願いします。

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。

視力検査の結果を

配りました

先月実施した視力検査で、
受診をお勧めしたい人だけに
結果を配っています。(受診済み
の家庭にもお配りしています)
まだ眼科の受診が済んでない
方は、一度受診をお勧めします。

メディアコントロールデー

(ご協力、ありがとうございました。)

ルール①メディア機器の使用は1時間まで

- ②ゲームは、一日中しない
- ③食事中はメディア機器を見ない
- ④夜9時以降、メディア機器を使わない
- ⑤家で決めたルール



下のグラフは、①～⑤のうち、いくつチャレンジできたかの結果です。一番多かったのが、5個ともできた人でした。普段から、5つのルールを意識して生活できるようになるといいですね。

大切な目を守ろう



9月 メディアコントロール
(チャレンジした数) (人数)

