

# ほけんだより 10月

令和7年10月8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？保健室前の掲示板に、目の慣用句を作るコーナーがありますので、自由にさわってみてください。



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手いできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



視力検査の結果を配りました

9月に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りました。ぜひ受診をお勧めします。

