ほけんだより 10月号

2023年10月4日
No.13　光風台小学校

目としせいをまもる！ スマホ・ゲーム とのつきあい方

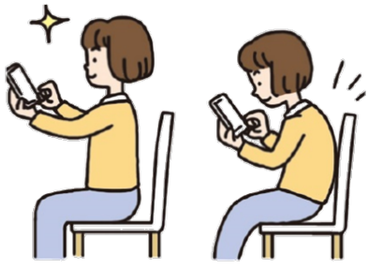
スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする

ときどき休む（1時間→15分ほど休けい）

目と画面をちかづけすぎない

「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつのときは使わない

「歩きながら」はぜったいダメ！

10月10日は… 目の愛護DAY！

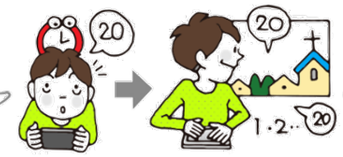
愛護…たいせつに、まもること

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときの 20ルール※ を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート（約6m）離れた遠くを20秒眺める

【視力検査があります】

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
1時間目			1－1	1－2
2時間目		3－1	4－1	6－1
3時間目	2－1			5－1

ものがどのぐらい見えているのかを調べる検査です。黒板の文字が見えているか、目のことで何か困っていることがないか、判定します。

メガネやコンタクトをつけている人は当日必ず持ってきましょう。

片目をかくして示されたマークのあいているところを…

「上、下、右、左」と指で教えてください。