

ほけんだより 10月

令和5年10月2日

日暮れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目なので、体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるようにしましょう。また、10月10日は目の愛護デーです。目に優しい生活を心がけましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

パソコン・テレビの画面

テレビは約2m、パソコンは約40cm離すと良いでしょう。1時間画面を見つめたら、10分は目を休ませましょう。



ドライアイ

パソコンなどで画面に集中する作業で目を酷使すると...まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態「ドライアイ」になってしまいます。

勉強中の照明

細かい文字を読んだり書いたりするときは、部屋の照明を明るくした上で、スタンドもつけるようにしましょう。



視力検査はいつでもできます

視力検査の希望者には、いつでも視力検査を行っています。希望者は、保健室まで申し出てください。

また、今年度の視力検査実施後に配付させていただいた結果を参考にいただき、裸眼視力・矯正視力B以下でまだ受診していない場合には、早めに専門医を受診していただくことをお勧めいたします。受診が済みましたら、「受診結果報告書」を学校までご提出ください。

疲れ目、**ホッ**といやそう

