



R 7.1 O.10  
西江原小学校  
保健室

10月10日は目の愛護デーです。メディアの使いかたを考えなおしたり、  
目を休めたりして、目の健康に気を付けましょう。



## め あいご 10月10日は目の愛護デー

めに優しい生活で視力が下がるのを予防しよう！

### どくしょ あき 読書の秋



読書や勉強中に姿勢が悪いと本と目の距離が近くなりすぎてしまいます。どんな時もよい姿勢をこころがけるといいですね。

### がっこう じゅぎょううちゅう りつよう 学校の授業中は立腰！

9月の立腰週間、みんなとってもがんばっていましたよ！これからもつづけましょう！

夏の間は外遊びができなかったので、みんな運動不足になってしまいませんか？運動の秋です！学校の休み時間や休みの日は、外で思いっきり体を動かして遊びましょう！  
外で遊ぶと、遠くを見るので視力が下がりにくくなります！

### つか ほうだい おうちでメディア使い放題になってしまいか？？



メディアは楽しいです。その分、中毒性も健康被害もあります。  
メディアを子ども自身でコントロールするのはとっても難しいです。  
おうちのメディアルールを親子で必ず決めましょう！

- 1日何時間使っていいか。(平日は2時間以下が理想)
- メディアを使う時はタイマーをかける。
- 途中で目を休める時間を作る。(20~30分おき)
- ねる1~2時間前には電源を切る。

保護者の方へ

- 「わたしのけんこう」をお返しします。9月の身長・体重・視力が記入されています。内容を確認後、表紙に確認印を押して10月17日（金）までに担任へお返しください。
- 視力検査（9月）の結果がB以下だった人は、早めに眼科受診しましょう。

## め み か な テレビやスマホ、目によくない見方

ちか 近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

ね こ ろ 寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくく

く ら い 部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

な が い 長い時間見続ける

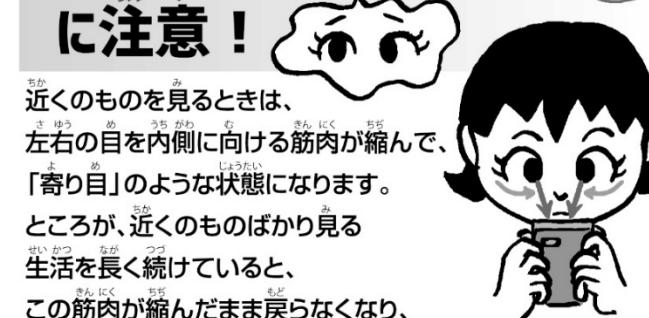


1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

## ふ て き せ つ し よう スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」に注意！

きゅう せい ない しゃ し  
急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



きゅう せい ない しゃ し  
急性内斜視を防ぐために

- いちにち し よう じ かん み か  
一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るとときは、み か  
画面から目を いじょう 30cm以上離す
- 20~30分に一回は み か  
スマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する