

ほけんだより10月

令和8年10月3日
大谷小学校保健室



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

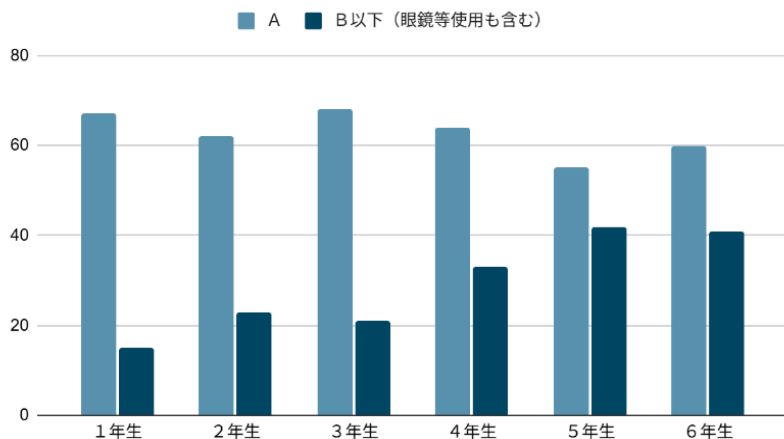
め たいせつ
目を大切にしよう

まいにち あ まえ つか め
毎日、当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、読書などで近くを見続けると目に負担がかかります。

せんげつ はついくそくてい め たいせつ ほけんしどう
先月の発育測定で「目を大切にしよう」というミニ保健指導を行いました。その内容を紹介します。

ねん ち きゅうじん はんぶん きんし
2050年には地球人の半分以上が「近視」になるといわれている!!

大谷小 視力検査結果（4月）



い か がんきょうとう しょう ふく わりあい
B以下（眼鏡等使用も含む）の割合

こうがくねん
が、高学年になるにつれて増えているのがわかります。

おとな
みなさんが大人になったときには、地

きゅうじん はんぶん きんし
球人の半分以上が「近視」になるのもわかる

き
気がしますね…

テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め きんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ み
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へや み
暗い部屋で見る



め きんにく かじょう
目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが じかん みつづ
長い時間見続ける



じかん み
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

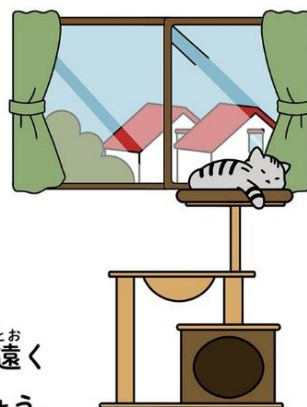
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにお付き合いしましょう。

アタマジラミにご注意ください！

現在、アタマジラミの発生が報告されています。アタマジラミは集団生活の中で誰にでもうつるもので、不衛生が原因ではありません。過度に心配せず、ご家庭でのチェックと対策をお願いいたします。

【家庭でのチェックポイント】 お子様が頭を痒がっていたら、耳の後ろや襟足をご確認ください。

フケ： 払うと簡単に落ちる

卵： 髪に強くこびりついていて取れにくい（約1mmの白い粒）

【予防のポイント】

- ・タオル・クシ・帽子の貸し借りはやめる
- ・毎日丁寧にシャンプーし、ドライヤーで乾かす
- ・髪が長い場合は結んでおく

【もしも見つけたら】

- ・薬局で駆除用シャンプーを購入し、説明書通りに使用する
- ・シーツやタオルなどは60℃以上のお湯に5分以上浸けてから洗濯する

※ご不明な点がありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。

