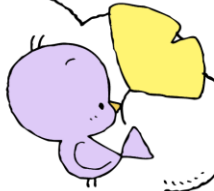


# Smile 10月



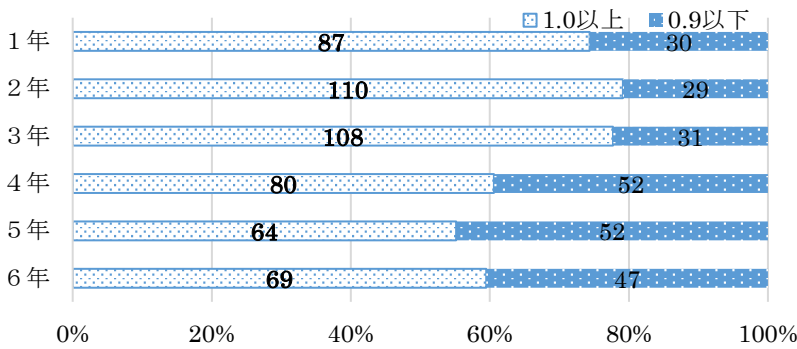
上尾市立東町小学校  
令和7年10月 保健だより

異例の残暑が続き、外で遊べないこともあるため、テレビ、携帯電子機器(スマートフォン等)を使用して、目を使うことが多くありませんか? 10月10日は目の愛護デーです。「一生使う自分の目」大切にしましょう。

10月保健目標

目を大切にしよう!

4月視力検査の結果



裸眼視力1.0未満の子供の割合が東町小でも増加しています。

近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていたますが、近年の近視の増加は環境要因が大きいと言われています。

## 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

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

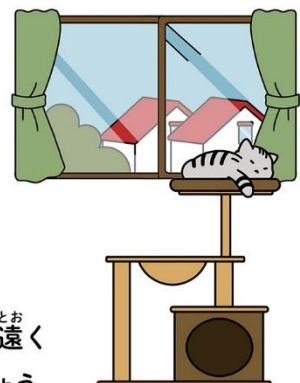
20秒以上



10歩先が約6m  
窓の外をながめてもイネ

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つきあいしましょう。