



ほけんだより

府中町立府中小学校
R3.9.30
保健室

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、秋は活動がしや

すく、いろいろなことに挑戦できる良い季節ですね。朝

と昼と夜の気温差があるので、上着などで調節し、体調

に気をつけて、自分らしい秋を楽しみましょう。

緊急事態宣言のため、延期になっていた健康診断を10月から、実施していきま

す。行事予定で確認をしてください。



食欲の秋もステキ。

コロナ禍で、
子どもの視力低下が
心配されています。



新型コロナウイルスの感染を心配して、友達同士で触れ合っ遊ぶことが減り、家

でゲームや動画の視聴など、デジタル機器を使って過ごす時間が増えている。

学校でも学習者用パソコンを使う授業が増えてきている。



デジタル機器の使い方に気をつけて、視力低下を防ぎましょう！

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



みんなは目を大切にしているかな？
こんな人はいませんか？

姿勢 悪すぎ

姿勢が悪いと背骨や内臓

によくないだけでなく、目

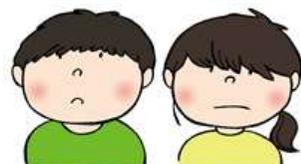
が近くなりすぎて、つかれ
ます。



前がみ 長すぎ

ものが見えにくかったり、目

を傷つけたり、細菌などが入
りやすかったりします。



ゲーム やりすぎ

小さな画面を長時間近

くで見ていると、目がつ
かれます。



デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康啓発マンガ **ギガッコ デジたん**

全エピソードは コチツから

企業・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

日本眼科医会 HP より