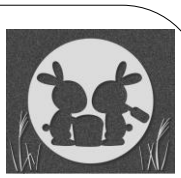
# すこやか

下条小学校保健室
R６．１０．８
１０月号



涼しい風が吹くようになりました。朝晩と日中の気温差もあって、体調をくずしやすい時期です。近隣の学校では感染症による学級閉鎖もありました。

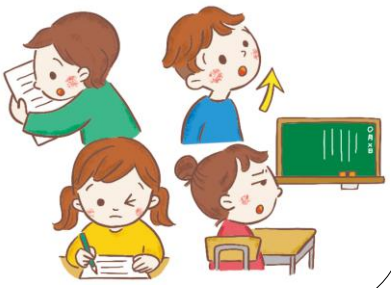
気温に合わせた衣服の調節とともに、いま一度、感染症予防を心がけていきましょう。

手洗い・咳エチケット・規則正しい生活が感染症対策のポイントです。

## 視力低下のサイン

子どもたちは、視力が低下していてもうまく伝えられない場合があります。
こんなしぐさをしていたら、視力低下の可能性があります。
眼科を受診して相談してみてください。

- □ 近くで見たり近付けて見たりする
- □ 目を細めて見る
- □ 片目を閉じて見る
- □ あごを上げて見る



### 疲れ目チェックリスト　お子さんはいくつ当てはまるでしょうか？

□タブレットやスマホなどを見たとき画面のちらつきを感じる。
□パソコン作業やゲームのあと目が重い感じがする。
□乾燥したところにいると目がごろごろする。
□遠くがぼやけて見えることがある。
□天気の日でも屋外に出ることが少ない。
□近くのものが見えづらくなったように感じる。
□めがねやコンタクトレンズの度数が合わないと感じている。
□タブレットやスマホの画面を一日４時間以上は見ている。
□体を動かすことが少なく、首や肩が重いと感じたことがある。
□寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝つきが悪いこともある。

**判　定**

チェックの数が
０～２個　青信号
３～６個　黄信号
７個以上　赤信号

## 家族みんなで目の健康を考えましょう！

# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い

## お願い① できるだけ外で遊ぼう!

**外で過ごすと近視になりにくいと言われているよ!**

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

## お願い② 長い時間、近くを見続けないでね!

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね

### 近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね

### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!

## こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたりかさなって見えたりする

文部科学省