

ほけんだより10月

令和3年10月1日
鳥取市立明德小学校
保健室

だんだん涼しくなり、本格的に秋のさわやかな気候になってきました。日が暮れるのも、すっかり早くなり秋の気配を感じますね。

今月の保健目標：目を大切にしよう



2019年5月には世界保健機関（WHO）が、オンラインゲームやテレビゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。最近では特に、新型コロナウイルス感染症の影響で家にいる時間が長くなり、スマートフォンやゲーム、テレビ等を長時間使用することが増えています。今回は「目」に焦点を当てて、目に及ぼす影響や目を守る方法について考えていきましょう。

目にやさしい生活をしていますか？



スマートフォン・ゲーム・テレビ等を長時間使用することによる目への影響

- 視力の低下（近視が進むとも言われている。）
- 急性内斜視（筋肉が縮み、寄り目が戻らない。）
- 物が二重に見える。（ピントの調整がうまくいかない。）
- 物の遠近感や立体感がつかみにくなる。

結膜炎

ドライアイ（目の乾燥）



目を守る方法

- 手元が近い作業した後は、外の景色を眺める。
- スマートフォンやタブレットを見る時は、画面と目の距離を30～40cm以上離す。
- ベットやソファで寝たまま見ない。
- ゲームやテレビの時間を決める。
- 目に髪が入らないように前髪を切ったりピンでとめたりする。
- 部屋を明るくする。



視力検査を行います！

10月4日（月）2校時
4校時
5校時
6校時

1年生、ひまわり
4年生、こすもす
6年生、ひまわり
5年生

※眼鏡を持っている人は忘れずに持って来ましょう！

10月5日（火）2校時
5校時

3年生
2年生

