

すこやか

南原小学校
保健だより
令和5年9月27日
NO. 5

10月ほけんもくひょう
目を大切にしよう

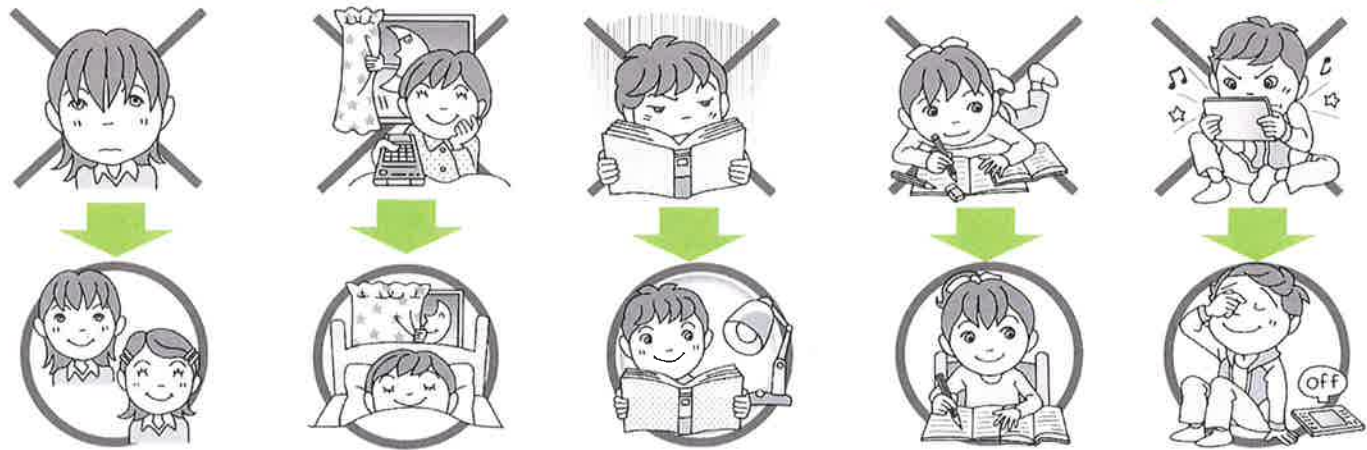


南原小学校の「視力検査結果」について

	A (1.0以上)	B (0.7以上1.0未満)	C (0.3以上0.7未満)	D (0.3未満)
人数	252人	49人	54人	34人
割合	65%	13%	13%	9%

→137名の児童（全体の35%）が「B・C・D」のいずれかに該当しており、病院への受診が必要な状況です。テレビやスマホの視聴時間や姿勢に特に注意しながら生活して下さい。受診の勧めの通知を受け取った方は早めの受診をお願いします。

10月10日は「目の愛護デー」～目に優しい生活を送ろう～



- 前髪を短く切る
ピンでとめる
- たっぷり睡眠をとる
- 部屋を明るくして
本を読む
- よい姿勢で勉強する
- 時間を決めて目を休ませる

目の健康チェック

- 前がみは目にかからないようにしてある
- 夜ふかしをせずに早く寝られている
- 明るいところで読書や勉強をしている
- テレビは画面からはなれて見ている
- テレビやゲームは時々休けいしている
- 正しい姿勢で勉強できている
- バランスよく食事がとれている

あなたの姿勢はどれかな？

