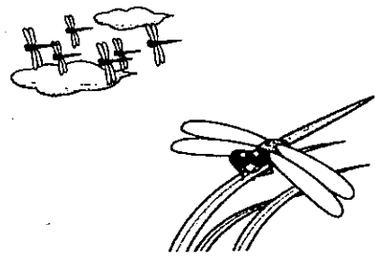
ほけんだより10がつ

愛西市立佐屋小学校　令和元年度　NO.6

10月になり、昼間はまだ暑い日がありますが、朝晩のすずしさに秋を感じられるようになりました。気温の差がはげしいので、衣服の調節をして、かぜを予防しましょう。

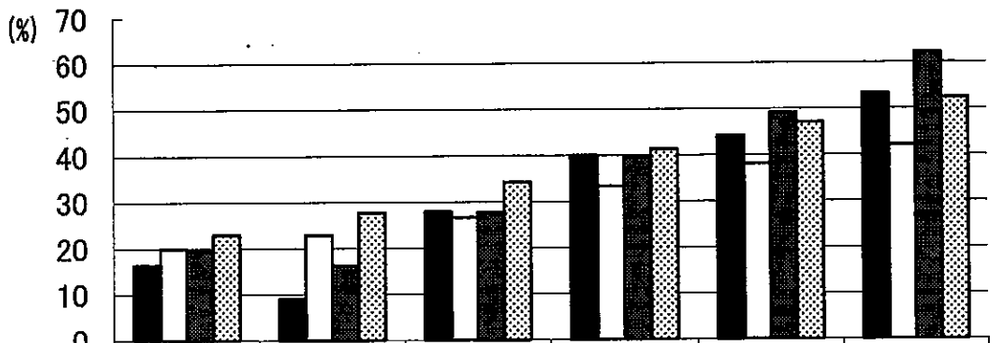


10月のほけんぎょうじ

1日（火）～11日（金）　視力検査　全学年

24日（木）　就学時健康診断　来年度新入児

4月の視力検査の結果について（低視力者の割合）

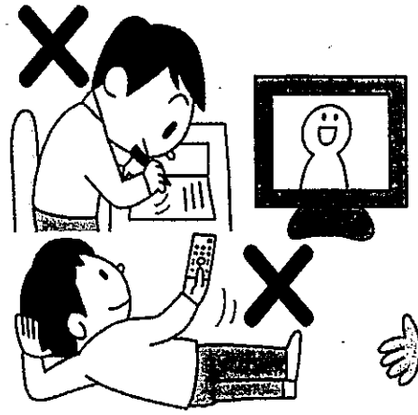


	1年	2年	3年	4年	5年	6年
■本校男	16.3	9.1	27.9	40	44.2	53.2
□全国男	19.9	22.9	26.7	33.3	38.1	42
■本校女	19.4	16.3	27.7	39.6	49.1	62.1
▨全国女	23	27.7	34.3	41.3	47.1	52.3

上のグラフのように、2年生は視力の良い人が多いですが、5・6年生では全国平均を上回って、視力がB以下の人が多くなっています。これ以上視力を低下させないように、右に書いてあることをよく読んで、気を付けてください。

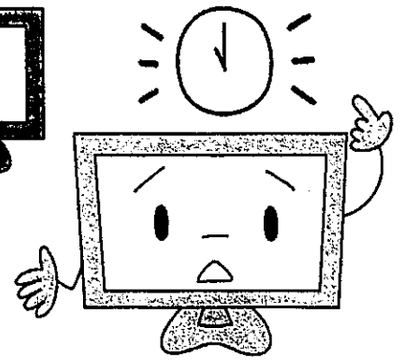
目にやさしい生活をしよう！

勉強やテレビは正しい姿勢で



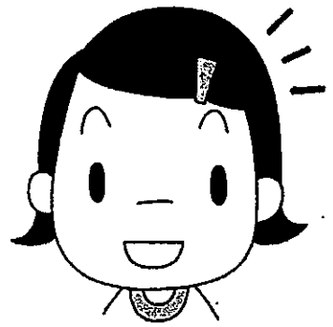
※目を近づけすぎない、寝ころんで見ない

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしない



※時間を決める

前髪が目にかからないようにする

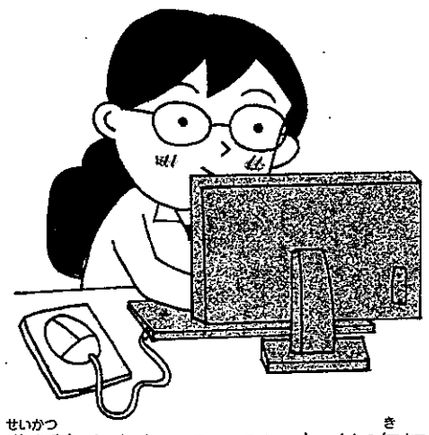


※みじかく切る、ピンでとめる

目となみだがピンチ!! ドライアイとは

なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を『ドライアイ』といいます。目にこんな症状が出たときは…ドライアイかも?!

- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る



ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかかわっていて、とくに気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか？　使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。