

10月のほけんだより

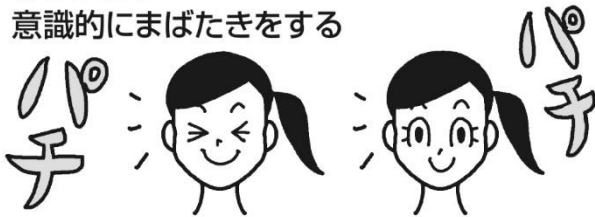
令和5年10月18日（水） 大泉町立北中学校 保健室

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代と言われる今、大切な目を健康に保つために今から気をつけていきたいですね。



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

- 目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする

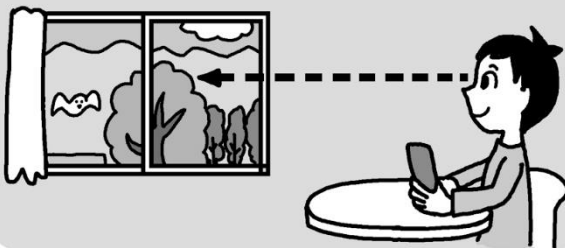


- 寝る1時間ほど前からは
使わない



【20-20-20ルール】を 知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



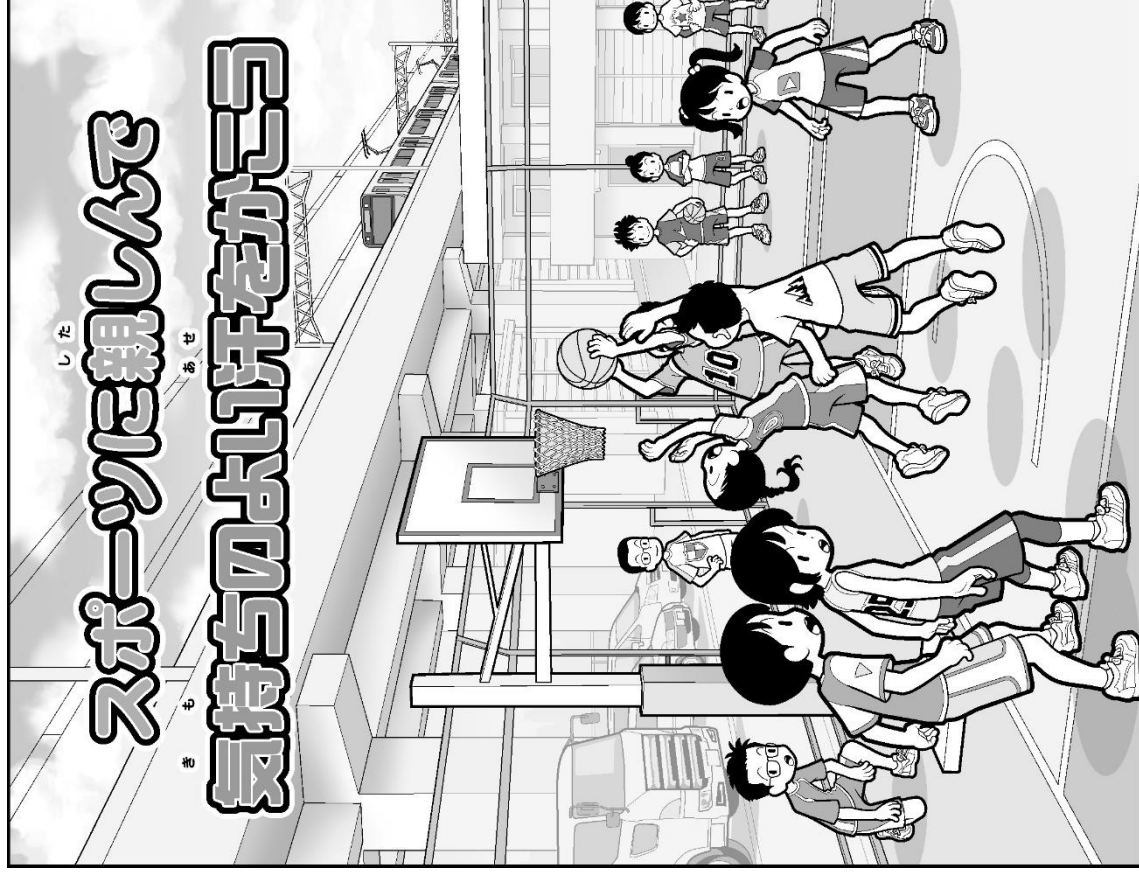
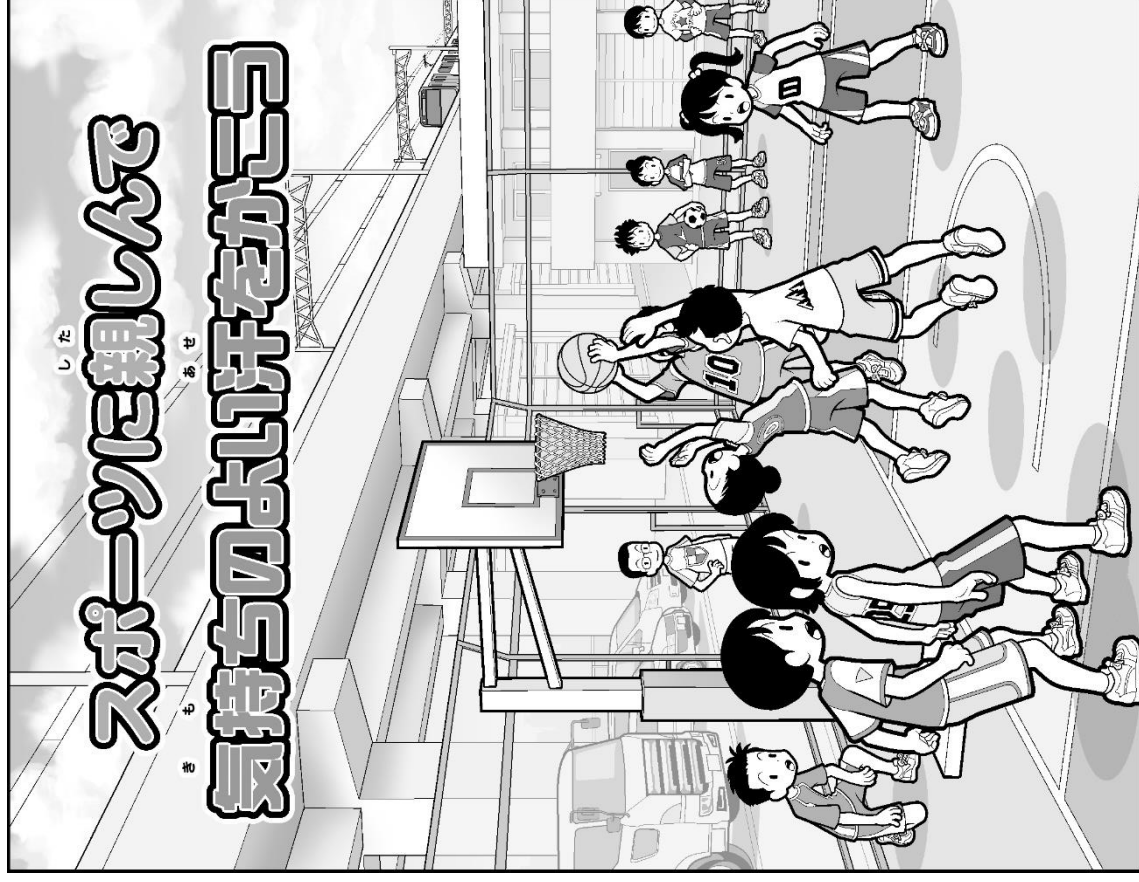
※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用する
ことによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。

いいね! ありがとう! 嬉しいよ!



自分が言われて嬉しい言葉を友だちにも
言ってみようよ。相手に喜ばれるだけじゃ
なくて、自分自身がいい気分になれるよ。

7つのまちがえを探そう！



こたえは保健室前の掲示を見てね！

答え

7つのまちがえを探そう！

