



がくしましょうがっこう ほけんしつ  
学島小学校 保健室

2025.10.3 発行

スマホやゲームをして長い時間近くを見ることで、目が悪い子どもが増えていると言われています。視力検査でAでなかった人は、目が悪くなり始めているかもしれません。また、黒板の字が見えにくいと感じている人はおうちの人に伝えて眼科に行き診てもらいましょう。

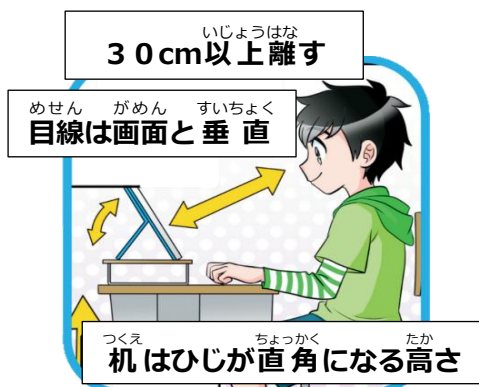
10月10日は  
目の愛護デー



がくしましょうがっこう しりよくけんさ けっか しりよく ひと にんずう  
学島小学校の視力検査の結果[視力がAでない人の人数]

| ねん<br>1年 | ねん<br>2年 | ねん<br>3年 | ねん<br>4年 | ねん<br>5年 | ねん<br>6年 | ぜんこう<br>全校 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| にん<br>3人 | にん<br>5人 | にん<br>4人 | にん<br>2人 | にん<br>5人 | にん<br>6人 | にん<br>25人  |

め わる くふう せいかつ  
目が悪くならない工夫をして生活しよう！



くふう がめん め いじょうはな  
工夫① 画面と目は30cm以上離そう！

- ・ 目と画面までは、30cm以上離そう。
- ・ 背筋をまっすぐに、ひじは直角にして座ろう。
- ・ 画面は目線と垂直になるように置こう。
- ・ 映り込み防止フィルターを使おう。



くふう ふん かい びょう いじょうとお み  
工夫② 30分に1回は、20秒以上遠くを見よう！

- ・ 30分画面を見たら、必ず休憩しよう。
- ・ 休憩は20秒以上遠くを見よう。
- ・ 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめ。
- ・ 意識的にまばたきをしよう。



くふう にち じかん そと かつどう きんし よぼう  
工夫③ 1日2時間外で活動して近視を予防しよう！

- ・ 1日2時間は外ですごそう。
- ・ (登下校・サuntime・昼休み・放課後合わせてでOK！)
- ・ 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ。

つか じかん みなお  
スマホやタブレットを使う時間も見直してみよう。

