



＼ 10月の保健目標：目を大切にしよう /

日中は気温が高くても、朝晩は冷え込むことがあり、保健室にも腹痛を訴えて来室する児童が増えています。お腹を冷やさないように、服装で調節できるよう準備をしましょう。



10月の保健行事



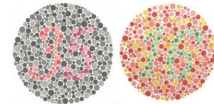
1日～ 色覚検査 4年生希望者



9日(木) 歯科講話 4年生

色覚検査のお知らせ

毎年10月に4年生を対象に、希望者へ色覚検査を行っています。4年生にはすでに申込用紙を配布しています。他学年でもご希望される場合は、検査を受けることができますので、ご希望の方は担任へお知らせください。申込用紙をお渡しします。



色覚は、生まれつき色の見え方が他の人たちと異なる視覚特性です。

以前に色覚検査を受けている場合は、結果が変わることはありませんので、今回の色覚検査は受けられません。ご了承ください。

目の健康について＝近くの物を長時間見続けることで起こる「急性内斜視」＝



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！



近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

30cm以上

