



令和3年10月12日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室

秋の視力検査を実施しました。

今年度は、学校でも家でも端末等の画面を見る時間が多いのではないのでしょうか。

近くにある光るものを見続けると、目は疲れてしまいます。ゲームやテレビ、スマホやパソコン

を見る時間は1日2時間より短くするよう日ごろから気を付けましょう。

学校では今年度から視力検査を2学期にも行うことにしました。見え方

はどうでしたか？

ゲームをする時は
時間を決めてやろう



視力については、成長に伴って近視が進む体質など、遺伝により防げないものもあります。

自分の今の状態を正確に知って、必要に応じて自分に合うめがねなどを用意しましょう。

1日2時間以上外で過ごすことが視力低下を予防するそうです。中休みや昼休み、元気に外で

遊びましょう。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける

タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



どうしてこうなってしまったのだろうか？

保健室では、体の調子がよくないときやけがをしたときに、一緒にその原因を考えています。原因がわかると手当も正しくできるし、次からどうすれば防ぐことができるかがわかります。

たとえば・・・

休み時間に帽子をかぶらないで外で遊んだからかな。

頭が痛い。

築山で走っていて転んだ。ひざをすりむいた。

土がぬれていてすべったせいだな。

涼しい部屋で水分をとって休もう。

傷をあらってガーゼを貼ってもらおう。

つぎからは外に出るときは帽子をかぶろう。

友達を怒らせてしまった。

土がぬれているところは走らないようにしましょう。

さっき冗談で「君はあの子とラブラブだね。」としつこく言ってしまったからかな。

冗談でもいけなかったな。あやま謝ろう。

次はラブラブかどうかについては言わないようにしましょう。

【おうちの方へ】

◎感染予防にご協力いただき、ありがとうございます。緊急事態宣言は解除されましたが、安心して学習できる学校環境を保つためにも、「体調が悪いときは回復後1日経つまで登校しない」「同居の家族が風邪症状の場合もお休みする」という小平市のルールをご理解いただき、お子さんの健康管理をしていただくよう引き続きお願い申し上げます。

◎先日配布しました「視力検査結果のお知らせ」は保護者が記入して提出していただくものです。医師の証明については、今回は医療機関によっては文書料がかかりますので、不要です。