

# すこやか

南原小学校

保健だより

令和7年9月26日

NO. 6

10月ほけんもくひょう

目を大切にしよう



## 南原小学校の「視力検査結果」について

	A (1.0以上)	B (0.7以上1.0未満)	C (0.3以上0.7未満)	D (0.3未満)
人数	281人	43人	58人	33人
割合	68%	10%	14%	22%

→134名の児童（全体の32%）が「B・C・D」のいずれかに該当しており、病院への受診が必要な状況です。テレビやスマホの視聴時間や姿勢に特に注意しながら生活して下さい。受診の勧めの通知を受け取った方は早めの受診をお願いします。

## 10月10日は「目の愛護デー」～目に優しい生活を送ろう～



前髪を短く切る  
ピンでとめる



しっかり睡眠を  
とって目を休める



部屋を明るくして  
本を読む



よい姿勢で  
勉強する



疲れたら時々  
目を休ませる

### 目の健康チェック

- ☐ 前髪は目にかからないようにしてある
- ☐ 夜ふかしをせずに早く寝られている
- ☐ 明るいところで読書や勉強をしている
- ☐ テレビは画面からはなれて見ている
- ☐ テレビやゲームは時々休けいしている
- ☐ 正しい姿勢で勉強できている
- ☐ バランスのよい食事がとれている

### あなたの姿勢はどれかな？

