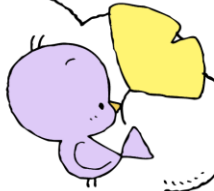


Smile 10月



上尾市立東町小学校

令和6年10月 保健だより

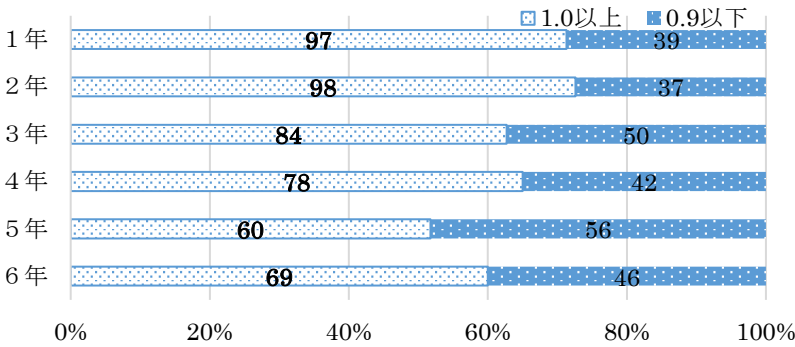
異例の残暑が続き外で遊べないこともあるため、テレビ、携帯電子機器を使用して、目を使うことが多くありませんか？10月10日は目の愛護デーです。「一生使う自分の目」大切にしましょう。

10月保健目標

目を大切にしよう！

目を大切にしよう！

4月視力検査の結果



裸眼視力1.0未満の子供の割合が東町小でも増加しています。

近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は環境要因が大きいと言われています。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

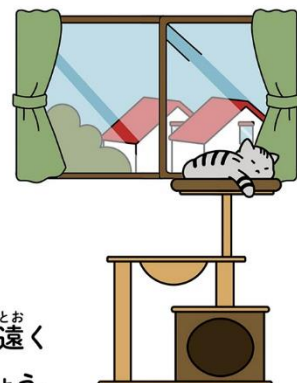
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。