

# ほけんたより 10月

★ 10月の保健目標★ 目を大切にしよう

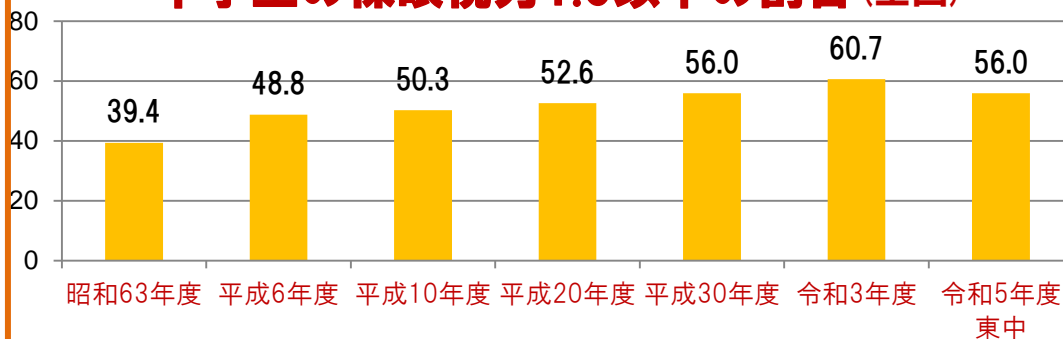
令和5年10月31日 川口市立東中学校 保健室

近年パソコンやタブレット、スマートフォン等の使用が増えたことで、視力が低下した人が増加していると言われています。これは日本だけの問題ではなく、世界中で懸念されているそうです。

中学生になりメガネやコンタクトレンズを使い始めたという人も少なくないのではないのでしょうか。年々裸眼視力1.0以下の人の割合が増えています。



## 中学生の裸眼視力1.0以下の割合(全国)

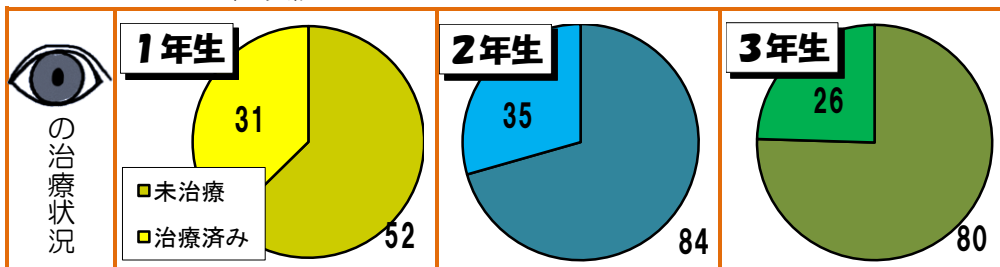


今の時代パソコンやタブレット等は生活に欠かせないからこそ、体に悪影響を及ぼさないような使い方をしなければいけません。

長時間の使用はしない、明るい環境で使う、姿勢に気をつける等を心がけて、身体に負担にならないよう、上手く使用していきましょう。

## 治療は終わりましたか??

4月の視力検査結果でB以下だった人は眼科で診てもらいましたか？  
まだの人は早く受診しましょう！



(10月30日現在)

# 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

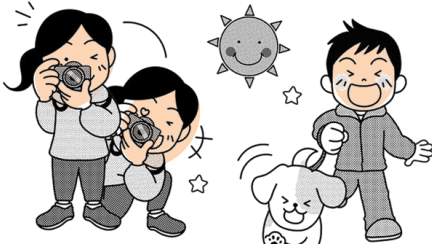
……… 大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール** を覚えておきましょう。………

画面を**20**分以上見たら



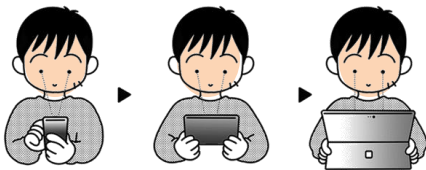
**20**フィート（約6m）離れた  
遠くを**20**秒眺める

## 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

## できるだけ 大きな画面で。

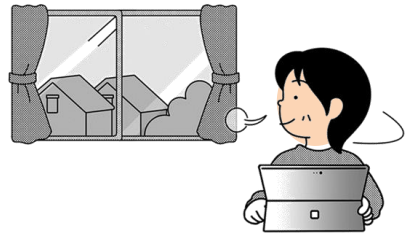


👉 スマホは横使いが おススメ♪

**近視が急増!?**  
**コロナ禍で**

やっ  
って  
ほ  
し  
い  
こ  
と  
近視予防のために、

## 時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

## 明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

# 11月の予定

もうすぐ2回目の歯科健診があります！

**11月 7日 3年**  
**8日 7組・1年・2年1～3組**  
**13日 2年4～6組**