



# 保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和6年10月10日発行  
綾中学校 保健室

10月に入り、やっと秋の気配を感じられるようになりました。  
秋の昼夜の寒暖差に負けないよう、服装などで調整しながら元気に過ごしましょう!



さて、**10月10日は、「目の愛護デー」**です。

**10月10日は**



パソコンやスマートフォンがとても身近な存在になった昨今では、私たちは知らず知らずの間に目を酷使しています。  
私たちの目は、近くのものを見る時、良く見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。  
つまり…**パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したまま**になっています。

みなさんは一日にインターネットや SNS 等をどれくらい見えていますか？  
これらを長時間利用し目を酷使することで、子どもたちの「視力低下」が危惧されています。

今年の春の視力検査では、

**綾中学生の 40.6%は視力 1.0 以下**という結果でした!

とても大事なあなたの目…どんなことに心掛けていきますか？

## 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

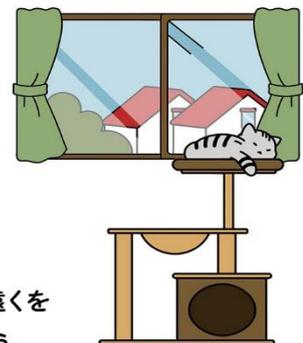
20 分ごとに

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。

# 目に優しい生活

姿勢を良くする

適度な明かりで勉強する

姿勢を良くする

バランスの良い食事

正しくコンタクトレンズを使用する

十分な睡眠

前髪を目にかけない

デジタルデトックス



一定期間、スマートフォンやパソコン等のデジタル機器との距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界のコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスすることを「デジタルデトックス」と言います。

疲労やストレス軽減にも効果があると言われています。家族みんなで取り組んでみませんか？

## ☆幸せなできごと☆

朝から元気の良い挨拶を、大きな声でできる生徒がいます。周りの人をとても嬉しい気持ちにさせてくれます☆

相手にも自分にも気持ちの良い挨拶をすることは、元気な学校生活の第一歩かもしれませんね。笑顔で、少し高めの声のトーンで「おはようございます!」と言い合う綾中学校にしていきましょう。



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。