



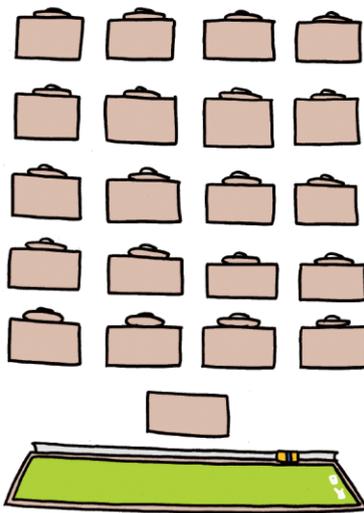
# ほけんだより 9月

2022年9月15日  
附属小学校保健室  
(養護実習生作成)

なが なつやす がつき なつやす ちゅう じゅう せいかつ がっこう せいかつ  
長い夏休みもおわり、2学期がスタートしました。夏休み 中 の自由な生活リズムから学校の生活リ  
ズムへの切り替えはできていますか？早く生活リズムをととのえて、体 も心 も学校モードにもどし  
ましよう。まだまだ暑い日が続くので、水分補給も忘れずに！

こんげつ しりょくけんさ けっか さまざま はんのう め  
さて、今月は視力検査がありましたね。結果からみなさんが様々な反応をしていたので、「目」につ  
いてほけんだよりをつくってみました。

## 視力検査の A B C D ってどのくらい？



A : 1.0以上

きょうしつ いちばんうし こくばん もじ み  
教室の一番後ろから黒板の文字が見える

B : 0.7~0.9

きょうしつ うし こくばん ちい もじ  
教室の後ろからだ、黒板の小さい文字  
が見えづらいことがある

C : 0.3~0.6

きょうしつ まえ こくばん ちい も  
教室の前のほうにいても黒板の小さい文  
字が見えづらい

D : 0.2以下

いちばんまえ こくばん もじ み  
一番前でも黒板の文字が見えづらい

がっこう しりょくけんさ み か のうせい ひと み  
学校の視力検査は、見えづらい可能性がある人を見つけ  
て、早めに眼科で相談することをおすすめするために行っ  
ています。視力検査の結果をもらったら、今の自分の視力  
を確かめて、視力が下がっている場合はお家の人やお医者  
さんと相談しましょう。

## こんなことしていませんか？

わる しせい  
悪い姿勢で

- べんきょう  
勉強する
- テレビを見る
- しゅくだい  
宿題をする

なが じかん  
長い時間



くら  
暗いところで

- つか  
タブレットを使う
- ほん よ  
本を読む
- え  
絵をかく

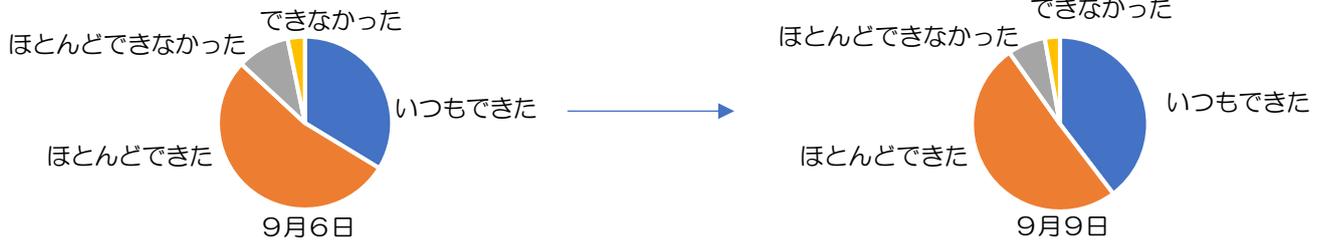
め ちか  
目から近いきよりで

せいかつ め わる か のうせい  
このような生活を続けていると、目が悪くなる可能性があります！！

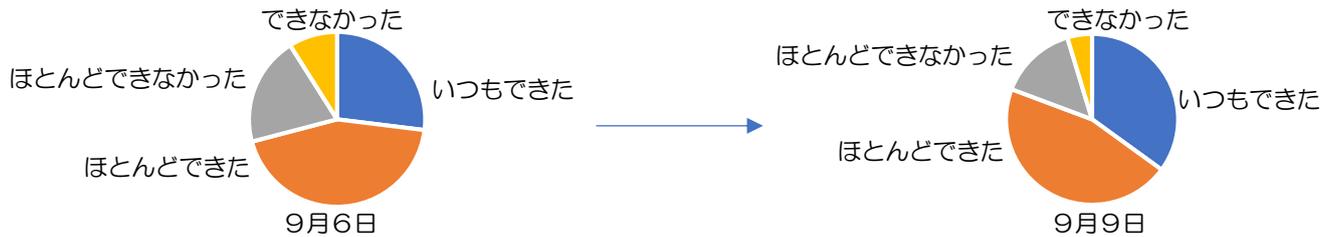
# 目に優しくタブレットを使おう！

2学期から行っている「目の健康を守るためのチェックシート」の結果から、附属小のみなさんが目に優しいタブレットの使い方を意識できているかを見てみましょう。

① 姿勢よく、画面から目を30センチ以上はなして見ましたか？



② 30分に1回は画面から目をはなして、20秒以上遠くを見たり目をパチパチしたりしましたか？



質問①、②どちらも初日より最終日のほうが「できた」「ほとんどできた」と答えた人が多かったです。日にちがたつにつれて意識する人が多くなったということですね。この調子でみんなが目に優しいタブレットの使い方ができるようになりましょう！

## タブレットやスマホなどの画面を見るときは



## ~実習生からのおたより~



秋の足音が聞こえる中、お昼と夜の気温差が大きくなってきましたね。

養護実習生の秋葉菜菜美と徳弘千尋です。実習が始まり2週間が過ぎようとしています。実習では大変なこ

ともありますが、みなさんが元気にあいさつをしてくれたり、「せんせーい！」と声をかけたりしてくれることに、

私たちは日々パワーをもらっています。学校で見かけたらぜひ話しかけてくださいね(^-^)

実習では先生方にご指導いただきながら、保健室でけがや病気をした人の手当をしています。附属小のみなさ

んの心と体の健康をサポートできるように残りの実習も全力でがんばるので、よろしくおねがいします。