

# ほけんだより 6月

スマホ・タブレット・パソコン・テレビ・ゲーム。身の回りには様々な「画面」にあふれており、生活の中で、長時間画面を見続けたあと、目が疲れたなあと感じたことはありませんか？  
今回の保健だよりは、『目の健康について』お話ししたいと思います。



の結果のお知らせを返却しました！

(視力がA以外の人にはお渡ししています)

	お知らせを渡した人
1年	168人 (54%)
2年	139人 (50%)
3年	117人 (46%)

## どんな症状があるの？

**目**

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

**目以外にも...**

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

**体**

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...

ちなみに

A B C D って、どんな意味？



A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7 ~ 0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3 ~ 0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は... 病院を受診して、メガネが必要なら使しましょう

## どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は...

- 必ず 50 cm 以上離れて見る
- 50 cm 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- 連続で使用するのは 50 分 以内に

## 遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



目について困っていることがあれば、保護者の方に相談をしてからお医者さんに相談してみましょう！

