



令和4年10月発行 No. 6 川口市立領家小学校 保健室

10月保健目標

「目を大切にしよう」

ほけんしつでは、いつでも視力検査
をすることができます。自分の視力を
測りたい人は来てください。



ゲームをする時は
時間を決めてやろう



まえ
前がみ
め
が目にかか
らないよう
にしましょ
う。



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

タブレットを
使うときは…

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう

床に両足を
つける

背中を伸ばす



スマートフォンやゲームの使い
方、家のルールをもう一度確認して
ください。家のルールを確認する
ときに下の項目を参考にしてくだ
さい。今のルールが、体や心を守る
ルールになっているのか、見直す機会
にしてみましょう。

タブレットを使うときは、姿勢に気を
つけて、目を休ませながら取り組みま
しょう。

ノーメディアチャレンジの取組を11月に
行います。

昨年度は10月10日の目の愛護デーにあ
わせて取り組んでいましたが、今年度は、11月の
読書月間に合わせて行います。

11月19日(土)～24日(木)までの間
の1日、ノーメディアにチャレンジしまし
ょう。チャレンジには5つのコースがありますの
で、おうちの人とどのコースにチャレンジする
のかを相談してくださいね。くわしいチャレ
ンジの方法は、配られるカードを見てください。
11月に行う学校での取り組みだけではなく、
10月の目の愛護デーにあわせておうちでチャ
レンジしてみるのもいいですね。

目と
しせいを
まもる!

スマホ・ゲームとの つきあい方

休め



1日の使う時間を
決めておく

部屋を
明るくする

ときどき休む
(1時間～15分ほど
休けい)

ごはん・おやつを
食べているときは
使わない

目と画面を
30センチくらい
あける

「寝ながら使う」
「ねこざ」をさける



しりよく
視力は、
み ちから
ものを見る力。

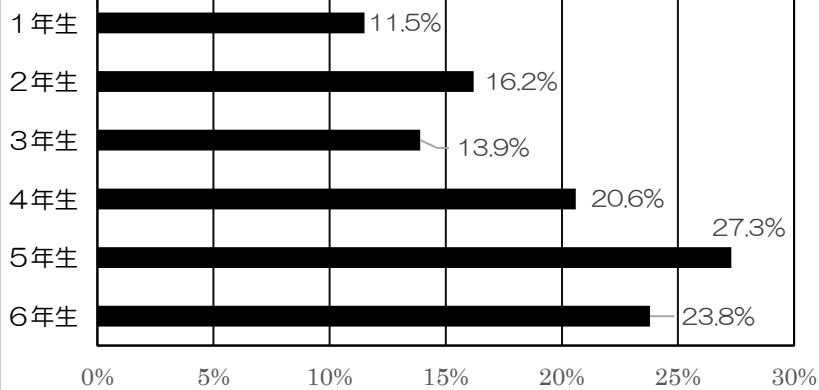
しりよくびーい か じどう
視力B以下の児童 (4月視力検査の結果)

A: 視力1.0以上

B: 視力0.7~0.9

C: 視力0.3~0.6

D: 視力0.3以下



がくねん 学年があがると、しりよくびーい か じどう 視力B以下の児童がふえます。こくばん じ 黑板の字が見えにくい、タブレット 学習の画面がぼやける、め ぼそ 目を細めて見るなど困っていることがあれば、がんか せんせい 眼科の先生に相談するといいいですね。

黒板の字 読めるかな？



A: 1.0以上
一番うしろから
でも黒板の字が
見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど
見えるが小さな
字は見えにくい

C: 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字
は半分くらいしか
見えない

D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクト
レンズがなければはっきり見
えない



しっかり
サポート

目のまわり、
こんな役割が!



まゆげ
ひたいから流れ落ちた汗が
目に入らないように
しています。



まぶた
目を保護するほか、
まばたきで涙を目に
行き渡させます。



まつげ
ゴミやホコリが
目に入らないように
しています。

保護者の皆様へ

【色覚の検査について】

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合に見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがあります。日常生活上支障があることは多くありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、本人や保護者の方が気づいていない場合もあり、進路や職業選択に当たり、自分自身の色の見え方について知っておくことも大切です。そのため、学校では4月に記入していただいている保健調査票からの抽出者や希望者を対象に色覚の検査を実施しています。なお、学校での検査はスクリーニング検査 (選別検査) で、色覚異常を診断するものではありませんので、その疑いがあった場合には、眼科受診をお勧めいたします。検査を希望される場合や色覚についてのお問合せがありましたら、保健室までご連絡ください。