



令和7年10月1日 No.7
射水市立片口小学校
保健室

ようやく秋らしい気候になり、過ごしやすい日が増えてきました。たくさん外で遊んだり、スポーツに励んだりして丈夫な体づくりを心がけましょう。また、「読書の秋」「食欲の秋」とも言われるように、じっくり読書をしたり、旬のおいしいものを味わったりすることで、心も豊かにしたいですね。

* * * * *

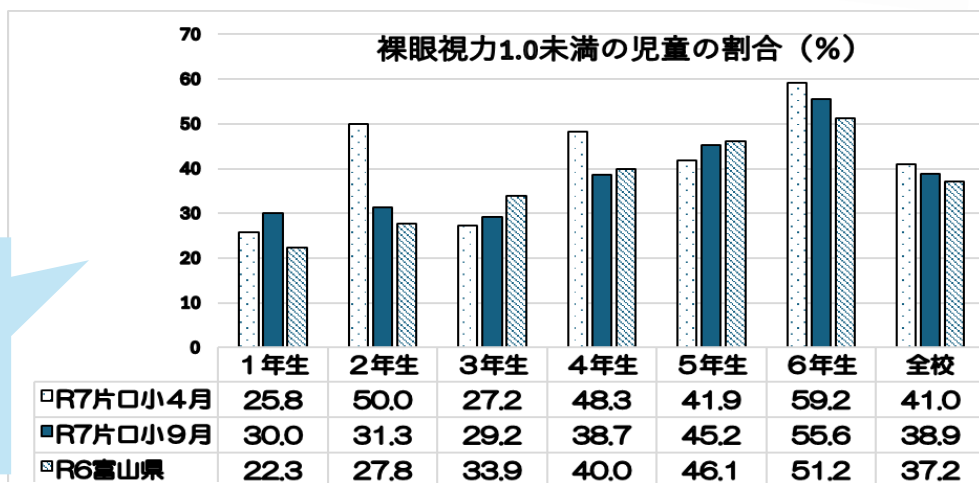


10月10日は 目の愛護デー



県に比べ、少し高い割合の学年が多いようです。これからもメディア時間を守って、視力低下を防ぎましょう。

◎片口っ子の視力はどうだろう??



目を大切に していますか?

子供たちの生活環境の変化により、目の健康に関するトラブルは深刻化しています。これくらいは大丈夫と軽視せず、適切に対応することが、将来の目の健康を守ります。

◎増えています「調節緊張症(仮性近視)」

スマホやゲーム機等、近い距離での画面注視や作業が長いと、目のピント調節をする筋肉(毛様体筋)が緊張し続けることになり、こわばった筋肉は遠くを見る際にピントを合わせづらくなってしまいます。調節緊張症は、生活習慣や点眼治療により改善が見込めると言われています。視力低下を指摘されたら、眼科で適切な指導や治療を受けましょう。

【目に優しい行動】 ※ご家庭での見守りをよろしくお願いします

30分ったら休憩



明るい部屋で



30cm離して



☆外遊びも
推奨され
ています