

# ほけんだより 10月

令和5年10月2日  
玉里学園義務教育学校  
保健室

10月10日は、目の愛護デーです。  
タブレット学習やスマホ、パソコン、ゲーム機器等のデジタル端末を使うことも多くなりま  
した。デジタル端末を30分以上続けてみると、近視が発症しやすいと言われています。  
30分に1回、20秒以上、画面から目を離し、遠くを見るなどして、疲れた目を休めましょう。



**屋外活動を増やす。**

いちばんのおススメ♪

コロナ禍で  
近視が急増!?

**時々、遠くをながめる。**

画面から目をはなす時間を作ろう♪

**できるだけ大きな画面で。**

スマホは横使いがおススメ♪

近視予防のために、  
やってほしいこと

**明るい部屋で。**

手元だけじゃなく、部屋全体を明るく♪



## スマホネックになっていない?

最近、首や肩の凝り、背中  
のこわばり、腕のしびれが気になって  
いませんか? それは、スマホ  
ネック(ストレートネック)の  
症状かも!? スマホネックとは、  
本来、緩やかにカーブしてつ  
ながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっ  
ている状態をいいます。  
その主な原因は、姿勢の悪さ  
です。たとえば、スマートフォン  
を使っていると、つい無意識  
に下を向いてしまいます。長  
時間、そんな猫背の状態であ  
ると、首や肩、背中に大きな  
負担がかかってしまうのです。  
気になる人は、ときどき首を  
回したり、肩のストレッチを  
したりして、体をほぐしまし  
ょう。

おうちの方へ  
10月は、4月の視力検査結果がB・C・Dで、まだ眼科を受診していない児童生徒を対象に、  
再検査を行います。受診報告がまだの場合は、担任まで提出をお願いいたします。

