



令和8年10月15日
西長尾小学校
保健室

キガッタン デジたん **画面を見るときに正しい姿勢は?**

30cm以上はなす
視線は画面と垂直
机はひじが直角になる高さ
イスはひざが直角になる高さ
ふかく座り 両足をつける

やってみよう!
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな?
お友達に見てもらおう!そしてキミも見せてあげよう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会
協力 文部科学省

2学期の視力検査の結果はどうでしたか?

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく生活習慣も関わっています。近くを見る時間が長すぎると、近視になりやすいと言われています。

でも、勉強や読書、ゲームなど、みなさんの生活には近くを見る時間が多くありますね。
目にやさしい生活を心がけてみましょう。

目にやさしい生活習慣
～大切な目をずっと守るために～

- 1 日に2時間くらい、外ですごそう。
- 早く寝て、目を休めよう。
- バランスのとれた食事をとろう。
- 時々、遠くの景色を見よう。

隅々まで洗って きれいな手

意識して洗ってみよう!

インフルエンザが一気に広がりました。みなさんも、感染力の強さを感じたことと思います。

予防のためには、こまめに手をあらうことが大切です。

ハンカチ・タオルを持っていますか?

2学期のハンカチ調べでは、ハンカチを持っている人が増えました😊

7月38.6%⇒9月47.8% (学校全体で持っている人の割合)

★手をあらったら、きれいなハンカチでふきましょう★

ハンカチ調べ 7月→9月

1の1 48%⇒57%	1の2 64%⇒79%
2の1 29%⇒58%	2の2 12%⇒26%
3の1 33%⇒30%	3の2 48%⇒32%
4の1 37%⇒54%	4の2 35%⇒56%
5の1 36%⇒43%	5の2 35%⇒50%
6の1 46%⇒51%	6の2 41%⇒37%