



R7.8.28

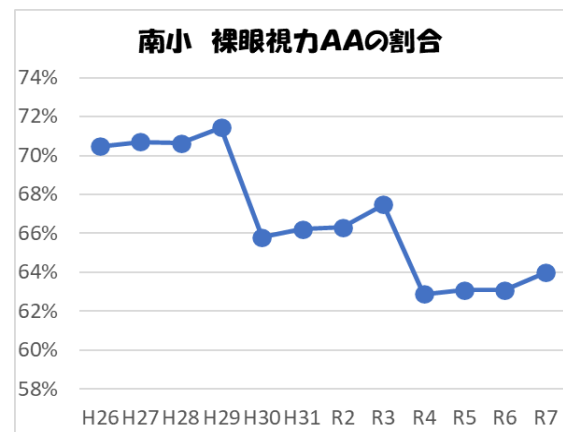
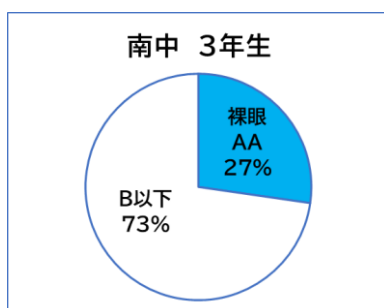
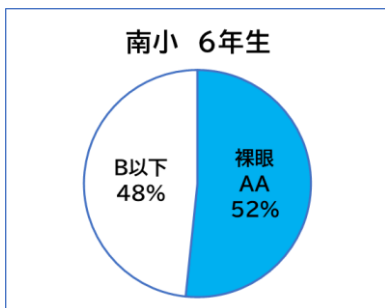
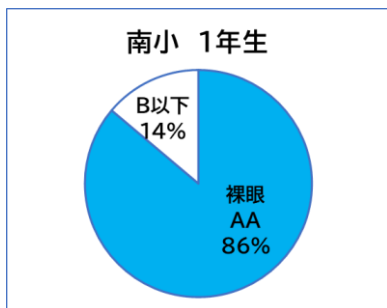
白岡市立
南小学校

さあ！2学期が始まりました。元気にスタートめといきたいところですが、
なかなかやる気スイッチがONにならない人もいそうぞすね。まずは
朝ごはんをしっかり食べて、いびと体にエネルギーを入れましょう。
始めは疲れやすいけど、夜はいつもより早くふとんに入ってぐっすりね。



め けんこう かんが 目の健康について考えよう

1学期、南中の学校保健委員会という会議に参加してきました。その時の報告
で、今年度の南中3年生は「裸眼視力が両目ともA（1.0）なのは3割以下」
「半数の生徒はめがねをかけている」と知ってびっくり！



年を重ねると共に視力が変化することは、ある程度仕方ありません。しかし、南小全体でも最近明らかに視力が落ちていきます。なぜでしょう…？

左のグラフを見てください。R3→R4でガクッと減っていますね。これは学校から1人1台タブレットが支給されたタイミングとぴったり重なります。視力

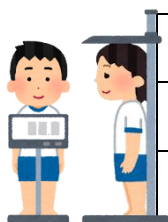
低下の1つの要因としては、パソコンやタブレット、スマホなどの普及が挙げられます。これらは便利で楽しいものですが、使い方には注意が必要です。

30・30・20?

目の健康のために覚えてほしい数字は「30・30・20」です。さて、なんの数字でしょう？ 単位はなんでしょう？ 发育測定の時にくわしくお話しますので、このあとのまんが「ギガっこデジたん！」を読んでおいってくださいね。

はついくそくてい おこな 发育測定を行います

春の測定から4か月半たちました。みんな、どのくらい大きくなったかな？ 測るのが楽しみです♪



9/1 (月)	4・6年生
9/2 (火)	1・3年生、みなみ
9/3 (水)	2・5年生

9月9日は 救急の日 ☆ 10か☆をしたらどうする？ ☆

みず あら 水でよく洗いましょう



な 泣くだけじゃわからないよ

クラスと名前、
どうして痛いのか、
どこが痛いのか、
自分で説明できる
といいですね。



ふいても止まりません

鼻血が出た時は、鼻の
穴の横をギュッとつまん
で、下を向きましょう。



おとな よ 大人を呼ぶ！

意識がない、すご
く痛そうなど、こ
れは大変かも…と
思ったら、急いで大人を呼ぼう！



当たり前ですが、もう一度確認！

◇走ってOK → 校庭の土の部分、体育館

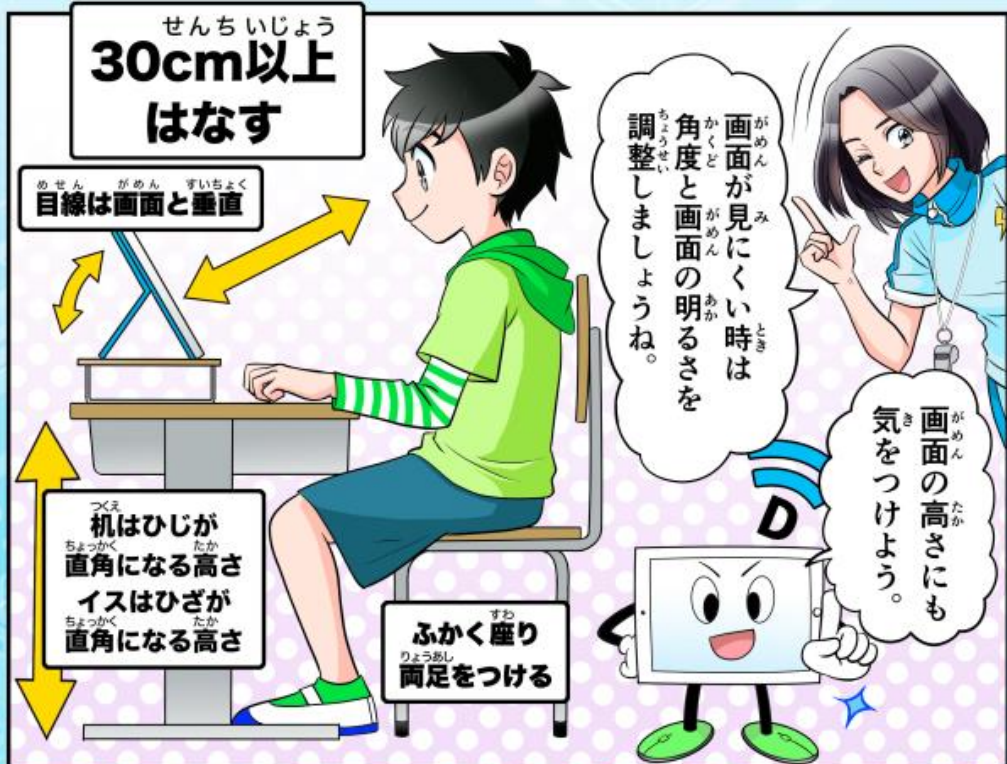
◇走っちゃダメ！ → ろう下、教室、玄関、コンクリートの所、あとは…？

1学期、ここで走って転びけがをした子が何人もいました…

ギガッコン!
デジたん!

画面を見るとき 正しい姿勢は?

の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会

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!そしてキミも見てあげよう。

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育関係部局・食育課

ギガッコン
デジたん

ボクたちを「30分」
みたら「20秒以上」
目を休ませよう！

の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会



調べてみよう！

パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、
目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育用健康教育・食育課

