



保健だより

令和7年10月

南山中学校

保健室

10月10日は目の愛護デー

目の健康に気をつけよう



夜遅くまで、スマホで動画を見ている人やゲーム、SNSを長時間している人はいませんか？最近、子どもの視力低下が世界規模で進行しているそうです。また、「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホなど携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりさらに近距離で小さな画面を長時間見るため、目に負担がかかり、目の筋肉疲労を起こしやすいのです。まだ中学生だし、10代だから大丈夫と思うかもしれませんが、中学生のみなさんは、小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けています。大人になった時に目の病気になる恐れがあるので、使いすぎには十分注意しましょう。一生お世話になる「目」を大切に！

～ 目に良い生活5か条 ～

- ☆ 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離す
- ☆ 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休める
- ☆ 屋外で体を動かす
- ☆ 寝る1時間前からは、画面を見ないようにする
- ☆ 早く寝る



10月10日は
目の愛護デー

～目にやさしい生活
心がけていますか？～

長時間近くを見続けな



正しい姿勢で勉強しよう



前髪、目にかかってない？



バランスのとれた食生活



たまには ゆっくり



視力が低下しているかも??と気になった人は、保健室で視力検査を行いますので、休み時間や昼休みなどに保健室へ来てください。

