



2025年(令和7年)11月 28日
福山市立南小学校
ほけんだより

ほけんだより あおぞら NO.11 11月

朝晩が寒くなり、体調不良やかぜをひいている人が増えてきています。体の調子が悪いときは無理をせずしっかり休んでくださいね。バランスのよい食事と質のよい睡眠をとり体調を整えましょう。

今月のほけんだよりは、「目」についてです。目を大切にするためにどんなことに気をつけたらよいでしょうか？

クラスやおうちの人と読んで、目に良い生活を心がけてくださいね！

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。

急性内斜視を防ぐために

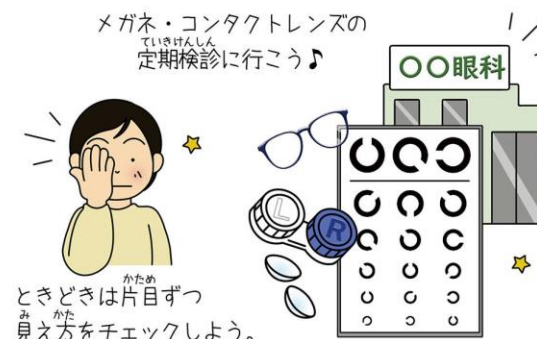
- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



黒板の文字が見えますか？

一度、視力が落ちると、なかなか元の視力にはもどらない。だから、今の視力が落ちないように気をつけていくことが大切！

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！



目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

11月に視力検査を行いました。1学期より見えにくくなっている人や視力がC以下の該当者のみ、お知らせを配布しています。保健室からのおたより封筒に入れてお渡ししていますので、確認ができましたら、封筒は学校へ返却してください。受診をされましたら、結果のお知らせを担任までお願いします。

