



第9号  
令和7年10月20日  
北鯖石小学校保健室

## め 目をたいせつにしよう！



### 視力検査をします！

10月20日(月)～29日(水)は「目の愛護週間」です。

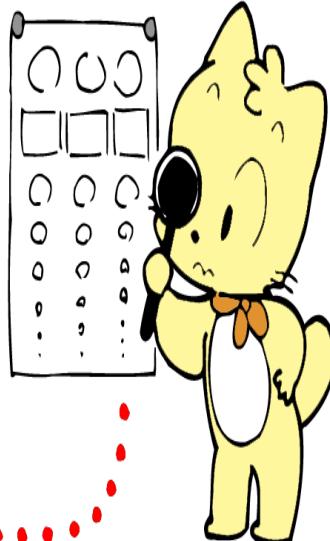
「目の愛護週間」の期間中に、全校のみなさんの視力検査をします。

視力検査の時には、めがねを持っている人は持ってきてください。

視力検査の結果は、カードに記入して  
お子さんに渡します。

おうちの方へ

4月の視力検査の結果と比べて、「視力が大きく下がった人」、「4月  
の視力検査の結果 BCD があってまだ受診されていない人で今回の  
結果でも BCD がある人」は、ぜひ受診をお願いします。



### め 目がつかれていませんか？



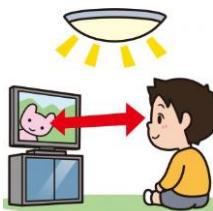
こんな症状があつたら、目が疲れているサインです。  
目の疲れをとるために、早めにねて、目をゆっくり休ませましょう。

# め 目としせいをまとむ！ スマホやゲーしなどとのつきあい方 かた

ふだん、スマホ・タブレット・ゲーム機などで遊ぶ人が多いと思います。遊ぶときに、「目を大切にしながら遊ぼう」とか「せいを正しくして遊ぼう」ということを考えていますか。

みんなのたいせつな「目」と「せい」をまもるための、スマホ・タブレット・ゲーム機などとのつきあい方をあらためて見直してみましょう。

# スマホ・タブレット・ゲーム機などでも遊ぶときは…



\*へやを明るくする!



\*ときどき休む!  
（1時間遊んだら  
15分くらい休け  
いする。）



\* 目と画面を  
ちか  
近づけすぎない。



\*「ねながら」遊ばない。  
「ねこぜ」をさける。



\*ごはん・おやつの  
ときは使わない。



\*「歩きながら」は、  
ぜったいにダメ!

## ☆☆☆次回スクールカウンセラー来校日

10月29日(水) 9時~17時

は、連絡帳又は電話(22-4454)で学級担任又はスクールカウンセラー担当(養護教諭)までご連絡ください。

## スクールカウンセラーの星野先生の 面談を希望のされるお家の方・お子さん