



# ほけんだより



R4年10月  
昭和中学校  
保健室

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか。

みなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。

10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返り、目の健康を守りましょう。

また、授業でタブレットを使用するときや、ノートに字を書くときなどは、姿勢に気をつけましょう。



- ◆黒板に書いてある文字がはっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少し離れると、テレビの文字が見えない。など見え方に違和感を感じている人はいませんか。早めに眼科に行くことをおすすめします。眼科に行く前に希望があれば、保健室で検査をします。言ってくださいね。



姿勢が悪いことは、さまざまな不調の原因となります。また、スマホやタブレット、ゲーム機、テレビ、パソコンなどの機器を長時間使用したり、暗い場所や近い距離で使用するなど間違った使い方をする事で、体だけでなく心に不調が出ることがあります。

## 正しい姿勢



画面と目の距離は30cm以上

目線は画面と直角になるように

30分に1回休憩

背中をのばす

深く腰掛ける

両足を床につける

## 悪い姿勢



視力低下  
急性内斜視

自律神経失調

胃もたれ  
便秘 下痢

頭痛

首こり  
ストレートネック

肩こり まき肩

背中痛 腰痛