



R6.9.30  
三芳野小学校保健室

10月10日は何の日か知っていますか？ 「目の愛護デー」です！

10を横にすると、眉と目に見えることから名付けられたそうです。現代はゲームやタブレット、スマホなどにより目は酷使されていると言われています。目のためにも天気の良い日は外で活動する、テレビやスマホをお休みする日を設けてみてください。

10月10日は



視力がB以下になると、座席の位置によっては黒板の文字が見えにくい場合があります。目を細めて黒板を見ていませんか？コンタクトやメガネの度はあっていますか？目の疲れは、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。

視力検査の結果でB以下だった人には、受診勧告が出ています。眼科を受診してコンタクトや

メガネの度を調整しましょう！受診報告お待ちしております！！

### デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



## 9月11日（水）学校公開日

歯科衛生士さんを2名お招きして、3年生は口の中の汚れについて、4年生は歯肉炎について授業をしていただきました。どのクラスも真剣に話を聞き、染め出しで赤く染まったところを上手にみがくことができていました。これからも食事の後、はみがきをして、年を重ねてもキラキラスマイルが続けられるようにしましょう！



～保護者の方へ～

最低でも週に1回は仕上げみがきを行うようにすること、歯医者さんに行って定期的にクリーニングをしフッ素を塗ることで歯が強くなり、むし歯になりにくくなるとのことでした。これを機会に、お子様の口の中を見ていただきむし歯や歯肉炎の予防にご協力をお願いします。

