

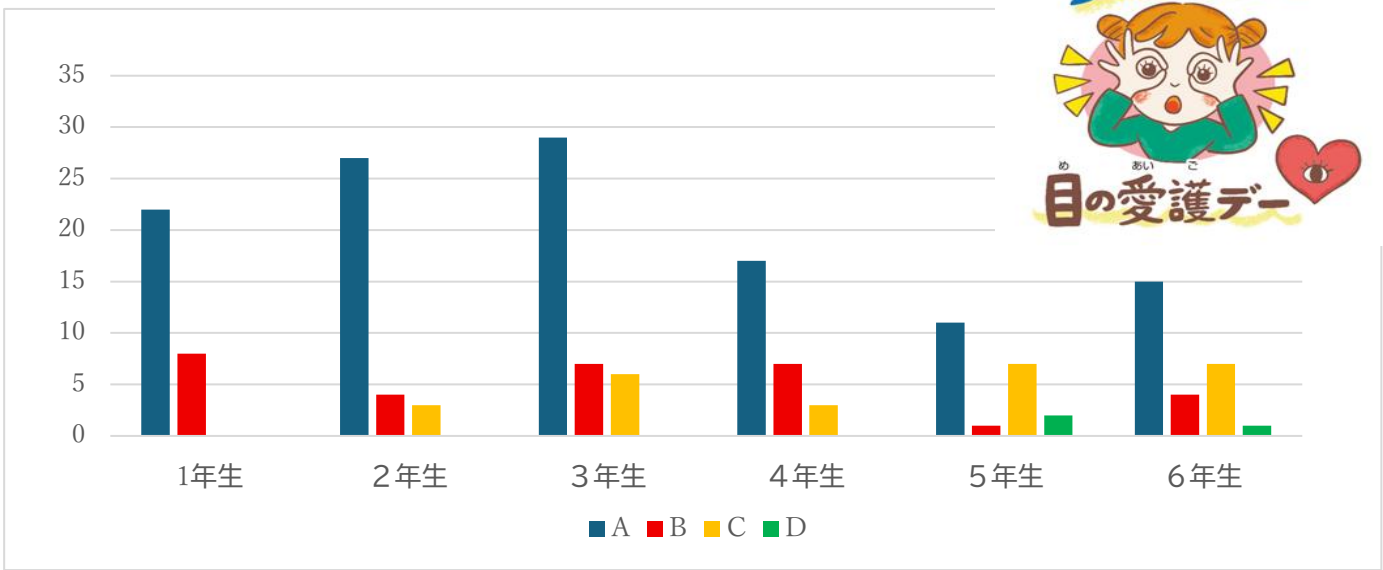


令和7年10月
 真市立本通小学校
 保健室

10月に入り、過ごしやすい気候になってきました。

本校では夏以降、水ぼうそう、新型コロナウイルス、りんご病、インフルエンザなどの感染症が出てきています。手洗い・うがいや咳がある時はマスクの着用などの感染症対策をしていきましょう。

【今年度視力について】



各学年の視力をまとめると、上のグラフのように学年が上がるにつれて、視力が低下しています。受診済みの人の中には、近視性の乱視や遠視、遠視性の乱視と診断されている人もいました。最近ではスマートフォンなどを長時間使用することにより、目の筋肉が内により戻らなくなり内斜視になってしまうというケースもあるそうです。

また、遠視の人でも近くも遠くもぼんやりしているため、ピントを合わせるために内斜視になりやすいと言われています。遠くを見る時に目を細める、物に近づいてみるなどの症状がある時は物が見にくくなっているかもしれません。

いつもと違う見え方だと感じたら周りの大人に相談してみましょう。

【近視を防ぐ生活習慣】

外で1日2時間は遊びましよう (日陰でもOK)

読書やタブレットは30cm以上離しましょう。

30分したら20秒以上は目を休ませましょう。