



令和7年10月28日

名張市立美旗小学校

保健室



しりょくけんさ じっし 視力検査を実施しました！！

しりょくけんさ けっか しりょく じどう
視力検査の結果、視力が **B・C・D の児童** に、本日お知らせをお渡しします。お知らせをもら
った人は、^{ひと}眼科を受診していただくようお願いいたします。^{さいきん}最近、^{じゅしん}受診した場合は、^{ばあい}その旨を記入し
て学校へ提出してください。

しょう やくそく タブレットを使用するときの約束



★がめん いじょうはな 画面から30センチメートル以上離れる

タブレットを使用するときや、家でスマホやゲームをするときは、^{がめん}画面から30センチメー
ル以上離れるように、^{こころ}心がけましょう。

★ぶん かい いじょうとお み め やす 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める

テレビやゲーム、スマホなどに^{むちゅう}夢中になると、
^{ちか}近くをずっと見続けることで目の筋肉がとても疲れて、
^{しりょく}視力の低下につながります。



★ね じかんまえ しょう ひか 寝る1時間前から、使用は控える

^{すいみん}睡眠の前に目から強い^め光が入ると、なかなか寝付けなかったり、^{ねむ}眠りが浅くなり夜中に目を覚
ましたりすることがあります。^{よる}夜の8時以降は使用を控えましょう。※^{しんしつ}寝室にゲームやスマホ等
は持ち込まないようにしましょう！！

★そと たいよう ひかり あ かげ はい 外で太陽の光を浴びよう。(影に入ってもOK)

^{そと}外で2時間ほど過すと、^{きんし}近視(ピントの調節がうまくいかず、^{とほ}遠くをみるとぼやける)に
なるのを防ぐ効果があります。

★いしき 意識してまばたきをしよう。

ふだん、1分間に20回くらいまばたきをしています。タブレットやゲーム、スマホ使用時
には^{はんぶん}半分以上に減ってしまいます。目が乾燥すると、目の表面が傷ついたり、^{しりょく}視力低下の原因に
なることがあります。

もうすぐ運動会！！

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました。すいとう あせ わす
水筒や汗ふきタオルなど忘れないように
じゅんぴ
準備しましょう。



うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ け たり、くつ ずれ したりするな
どケガの可能性（か のう せい）があります。



ちょうしよく
朝食は
食べましたか？

からだ のう
体や脳がエネルギー不足（ぶ そく）だ
と思（おも）ったように動（うご）けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝（ね）ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足（ね ぶ そく）だと判断力（はん だんりよく）が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動（じゅん び うん どう）は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に（きゅう）体を動か（うご）かすとケガを
しやすくなります。

あし
足（あし）にあった
靴（くつ）をはこう！



- || check point ||
- ☐ めん
面ファスナーや
ヒモで甲（こう）を密着（みっちゃく）できる
 - ☐ かかとのまわ
かかとの周（まわ）りが
しっかりしている
 - ☐ さき ぶ ぶん よ ゆう
つま先の部分（ぶん）に余裕（よゆう）がある
 - ☐ くつ そこ
靴底（そこ）がやわらかい