



龍野東中学校
令和7年10月

秋ですね～

まだ暑い日もありますが、空に浮かぶ雲、きんもくせいの香り、田んぼや畑の風景など、あちこちに秋の気配を感じます。

過ごしやすい季節になりましたが、朝晩の寒暖差や空気の乾燥など体調を崩しやすい時期です。10月に入ってから保健室のベッドは満員状態が続いています。体調管理をしっかりしていきましょう。

10月といえば目！

4月の視力検査の結果を覚えていますか？B・C・D 判定だった人には、結果をお知らせしましたが、病院へは行きましたか？

最近「目が見えにくくなってきたかも…」と感じている人は、一度、眼科を受診してみるのもよいかもしれません。また、病院に行く前に、もう一度視力検査をしてみたい人は、保健室に来てください。

目にやさしい生活をしていきますか？

スマホやタブレットはいつでもどこでも便利に使うことができ、今や私たちの生活に欠かせない存在になっています。しかし、これらの画面を長時間見続けることで、目に大きな負担がかかることがあります。

ドライアイ

ゲームや動画の画面を集中的にみていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。まばたきの回数が減ると、目が乾燥しやすくなり、目の疲れ、充血、異物感、痛みなどの症状を起こします。

眼精疲労

近くを見続けることで、ピントを調節する目の筋肉に負担がかかり、目の疲れ、痛み、かすみ、充血などを引き起します。

スマホ、ゲーム夢中に
なるのもわかるけど、
たまには遠くを眺めて
休憩を！

パソコンやタブレットなどの画面と目
は30cm以上離そ
う。

30分に1回は、20秒以上遠くを見る