

ほけんだより 7月号

令和3年7月
京都市立稲荷小学校
校長 吉山 茂樹
保健室
(4～6年生用)

7月のほけん目標

視力を守ろう③

いい健康週間

☆自分の生活をふりかえって、どのくらいできたか○△×で表し、

(できた)○ — △ — ×(できなかった)

質問	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
きのう、近くで物を見るとき、 目から30cmくらいはなすようにした？	○△×					
きのう、部屋で勉強やゲームなどをするとき、 電気をつけて明るくした？	○△×					
きのう、勉強やゲームなど集中したり熱中し たりするとき、30分おきに目を休ませた？	○△×					
きのう、ゲームやタブレットなどは、 やりすぎないように時間を決めて使った？ (使っていない場合○を書く)	○△×					
きのう、勉強や読書、ゲームやタブレットを 使うときなどは、よい姿勢を心がけた？	○△×					
きのう、外で過ごして、太陽の光をあびたり 遠くを見たりすることができた？	○△×					
きのう、何時にねた？ (えらんで○をつける)	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降	①10時まで ②10～11時 ③11時以降

おためして
チェックしてみよう!

みんなの案から決めました

三視力まもり隊三



ブルーライト

「目によくない」はまちがい!!

みんなからもらった意見の中に、「ブルーライトカットの
めがねをつける」など、ブルーライトに関するものが多い
がありました。

しかし、目の専門家は、

必要以上におそれないで!
むしろ日中であえてブルーライトカット
のめがねをかけることはおすすめしない。

と言っています。

理由①・・・
タブレットなど液晶画面
から発せられるブルーライト
は、くもりの時の自然光
よりも少なく、目に負担
するレベルではないから。

理由②・・・
太陽光は視力低下を
おさえてくれるなど、子ども
にとって大事な役割が
あるから。

だからみんなは視力まもり隊を集められれば
十分です。きっと視力を守れるでしょう。(個人差あり)
ただし、ブルーライトは体内時計と関係があり、夜
おそくまで強い光をあびるとねむれなくなるので注意!!