

石郷岡 均 先生
です。



明日は、眼科検診です。

1：20から全学年実施です。

実施方法 7組 ⇒ 3年生 ⇒ 2年生 ⇒ 1年生

場所 会議室

新型コロナウイルス感染症の対策

- ★会議室は、窓を開けて換気のいい状態で実施します。
- ★密にならないように、会議室に入る人数を制限します。
- ★眼科の先生は、ガウンやマスク、手袋などをされます。

★生徒の皆さんがすること

- ① 自分で下まぶたをさげてもらいますので、昼休みに石けんできれいに手を洗っておいてください。
- ② 保健室に入る前のアルコール消毒で、指先の消毒もしましょう。
- ③ 廊下で待つ時は、お互いに距離を開けて静かに待ってください。
- ④ マスクはしたままです。

- ⑤ 自分で下まぶたをさげる。 →

目に近い部分は触らずに、
下まぶたを指で下げてください。



- ⑥ 午後からの検診です。朝は大丈夫でも、学校にいる間に体調が悪くなった場合は、必ず検診が始まるまでに担任の先生に言ってください。
体温などのチェックをします。体調により受けることができない場合があります。

デジタル端末は正しく使っていますか？

デジタル端末を活用した授業が増えていますので、使い方に気をつけて、目が悪くならないようにしましょう。

ポイントは、正しい姿勢、端末から 30 センチ以上目を離す、ドライアイの予防のため 30 分に 1 回・20 秒以上遠くを見るなどです。

ギガッコン！ デジたん！

画面を見るときの正しい姿勢は？

の巻

それに
ボクの画面に
天井の光が
うつってるよ。
見えにくいでしょう？

そんなに顔を
近づけると
目がつかれ
ちゃうよ！

画面が見にくい時は
角度と画面の明るさを
調整しようね。

画面の高さにも
気をつけよう。

ふかく座り
両足をつける

机はひじが
直角になる高さ
イスはひざが
直角になる高さ

目線は画面と垂直

30cm以上
はなす

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見あげよう。

作画さかもとまや

©日本眼科医会