

『はけんだよ』

令和7年7月7日
和田小学校 保健室



まいにちまいにち あつ そと あそ ひ っつ
毎日毎日とても暑くて、外で遊べない日が続いて
いますね...！夏休みまであと2週間、頑張りましょう！

知っていますか？『スマホ斜視』

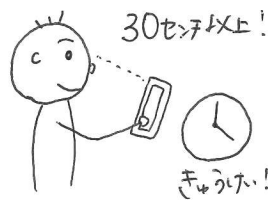
きんねん すまほ たぶれっと げいむき き めでいあ ちやうじかん
近年、スマホやタブレット、ゲーム機器などのXディアを長時間
使用することで生じる、「スマホ斜視」が増えているようです。

すまほ しゃし めいぎ え
「スマホ斜視」は右の絵のように、
片方の目が内側に向く「内斜視」が
起こります。



めでいあ きき め きょり せんち ちか しぜん め
Xディア機器と目の距離が、30cmよりも近いと、自然に目が
中へ寄ります。その状態で休けいをするとなく見続けると、両目
を外側に広げる動きができなくなるのです。

めでいあ じやうず つ あ
Xディアと上手に付き合、ていこう！



すまほ しゃし よぼう じやうず めでいあ つか たいせつ
スマホ斜視を予防するためにも、上手にXディアを使うことが大切です。

めでいあ きき め きょり せんち いじやう
★Xディア機器と目の距離は30cm以上

★30分ごとに5分休けいする

★長時間使用しない



7月7日～は
Xディアウィークです。
いんすうかんばろう！

水の中だから大丈夫！！

ではありません...！

せんじつ がっこう なか
先日、学校の中で、

「プールに入るときは、熱中症にはならんけん大丈夫よ！」

「水の中におるけん、日焼けせんよね。」



という声が聞こえてきました...

実は、水の中でも熱中症になつたり、日焼けをしたりするのです！

水の中に入ると涼しくて、体がぬれているので「かきり」にくいですが、泳いで
いるときも汗をたくさんかいています。こまめに水分をとって休けいしま
しょうね。

そして、水が防ぐことのできる紫外線は一部だけです。水面の反射
などで、顔などは日焼けしやすくなります。必要であれば、朝、おうちで
日焼け止めなどをぬっておきましょうね。

水の中だから...と過信せずに、自分でできる対策を続けてしていこう！

7月7日は「セタ」です☆☆みんなが元気にいはい笑顔いはいですごせましよう！