

# ほけんだより あんさんぶる

令和4年10月3日  
上美生小学校保健室 No.14  
文責：遠藤 弥那

こんな目の びょうきがあります。

## IT眼症（あいていーがんしょう）



### 今週は視力けんさ週間です。

視力をはかり、\*視力はどのくらいか  
\*4月から心配な変化はないか をしらべます。

うける人： ぜんいん

会場： ほけん室、会き室

準備： めがねを持っている人はわすれずに  
もってきてください。



### ★おぼえているかな？ 視力けんさの やくそく

ぎゅっと 目におしつけない  ぎゅっ	のぞかない  ちらっ
目を 細めない  う～ん みえない	けんさの前は 目を ごしごししない 

あいていーがんしょう  
IT眼症って  
どんな びょうき？

タブレットやスマートフォン、テレビやゲームの  
画面をみるときに、



こんな しょうじょう  
症状が  
あります。

で 使うことでおこる、目や体全体の しょうじょう  
症状のことです。



ふせぐ  
ためには？

