

# ほけんだより

令和5年度  
10月2日(月)  
せらひがし小学校  
保健室

だんだん秋らしい天気になってきましたね。季節の変わり目は、急激に気温が変化して、体調を崩しやすい時期です。しっかり寝てしっかり食べてしっかり運動して、10月も元気に過ごしましょう！

## 10月10日は、目の愛護デーです！



**私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

**私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

**良い姿勢で**

画面を見るときは、首筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

**長時間見ない**

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

**遠くを見て目を休める**

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

**まばたきを忘れない**

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

スマホ・タブレットから

# 目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

**寝る前は見ない**

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

**睡眠は十分に**

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

**適度な運動を**

画面に集中しているときと同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

**目に良い食べ物もとり**

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

**気になるときは眼科へ**

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

「寝る前に見ない」がきちんとできている人は、どのくらいいるでしょう！生活見つけ直し週間の「寝る前(寝る30分前)にメディアを見なかった。」の項目が満点だった児童の割合(%)の結果を見てみると…

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
5月	65.2	68.4	66.7	72.2	72.7	47.6
6月	82.6	73.7	71.4	72.2	81.8	80.9
9月	73.9	63.1	57.1	66.7	68.1	61.9

少し心配な結果が出ています。学校でしっかり勉強したり、楽しく遊んだりするためには、質の良い睡眠をとることが大切です。1人1人が意識して目に優しい生活ができるといいですね！来月はもっと良い結果が見れることを楽しみにしています。