

ほけんだよい

令和6年度
10月1日(火)
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！



わたしは

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。



わたしは

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
は背筋を伸ばし、
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、窓の外の景色など遠くを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

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきしましょう。



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長時間同じ姿勢になり、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。



目に良い食べ物もろう

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

度数があ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	65.2	78.9	80.9	72.2	77.2
6月	80	69.6	78.9	80.9	82.3	80.9
9月	63.2	63.6	63.2	73.7	83.3	80.9

夏休み明けということもあり、4学年で前回の結果を下回る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。