

ほけんだより 10月

令和5年9月27日

蕪城小保健室

朝晩は、ようやく涼しくなり、少しずつ秋らしくなってきましたね。秋は、過ごしやすい気候で、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、どんな人でも楽しみがつけられる季節です。みなさんも〇〇の秋を楽しんでください。

2学期に入り、風邪や新型コロナウイルス感染症等で欠席する児童が多かったですが、ようやく落ち着いてきました。今年は全国的にインフルエンザが早期に流行していますので、引き続き、外出後や食事前などにはしっかりと手を洗い、感染症を予防しましょう。

目を大切にしよう

今月の保健目標は「目を大切にしよう」です。毎日の生活を振り返り、目を大切にできているか確認してみましょう。

□正しい姿勢を心がける



近くを長時間見ていると、遠くを見にくくなってしまいます。パソコンを見るときは、目から50cm以上離す、テレビを見るときは、2~3m以上離れるようにしましょう。

□外で遊ぶ



太陽の光を浴びると、見えにくくなることを防げる可能性があります。日陰でも大丈夫です。ただし、直接太陽を見たりするのは、やめましょう。

□バランスの良い食事をする



好き嫌いせずに食べましょう。食べ物がかたよると、目にも栄養が不足してしまいます。緑黄色野菜(にんじん・ほうれんそうなど)、うなぎなどには、目に良いビタミンAやビタミンBがたっぷり！

□明るい部屋で物を見る



部屋が暗いと、よく見ようとし、目を近づけてしまいがち。目から30cm離しても見える明るさにしましょう。暗い部屋でテレビやスマホを見るのも目を疲れさせてしまいます。

□ゲーム等をするときは 20~30分に1回休む



スマホやテレビの画面を長時間見ていると、目に負担がかかります。20~30分に1回は、5分くらい遠くを見たりして、目を休めましょう。

□早寝・早起きをする



夜遅くまで起きていると、目が疲れてしまいます。早く寝て、目を十分に休めましょう。

私たちが目を

スマイルン



わたし
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。

ぼく
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
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。

これで疲れ目を解消！

まばたき

意識してまばたきをし
て、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の
周りの筋肉をやわらかく
しよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動
かして、目の筋肉をほぐ
そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラ
ックスさせよう。

