

保健通信



令和5年10月
宝立小中学校
保健室より

今月の保健目標

目を大切に
しよう

10月になり、やっと、秋らしく、過ごしやすい季節となりました。秋と言えば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と言われるように何をするにも快適でよい季節ですが、朝夕の寒暖差が大きいので体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを規則正しくし、衣服の調整を心がけて体調を整えましょう。

大切な目を守っていますか？



あなたの「体」があなたの「目」を守っています。

オレは まつげ
まつげ

目にゴミが入るのを
防いでいるよ。

私は なみだ
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。

私は まぶた
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
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。

あなたはとうですか？ 目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 目の使い過ぎは近視の原因にもなります。すでに近視になっている人も今以上に近視が進まないように、「目を守る」ことが必要です。

⇒ 「メディア機器から目を守る10か条」が裏にあります。



メディア機器から 目を守る 10か条

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。



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。



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、肩こりや疲れ目の原因に。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よう

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。病気の早期発見につながります。



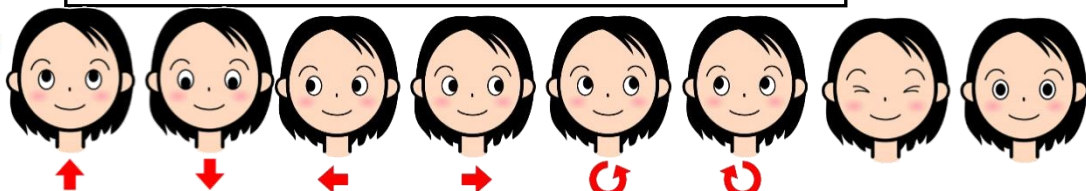
※参照：日本眼科医会ホームページ



～視力測定を行います～

10月12日から昼休みに保健室で視力測定を行います。今の「見る力」はどのくらいかを確認しましょう。

目の体操をやってみよう。目がすっきりするよ。



顔はそのまま。目だけ上・下・左・右に動かす。

グルリと回す。反対も 目をギュッと閉じてパッと開ける。