

ほけんだより



豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年10月1日発行

今月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう



しせいただ
姿勢を正しくしよう

インフルエンザがじわじわと増えてきています。また、嘔吐し発熱して早退する児童も増えていきます。発熱が続く場合は、早めに医療機関を受診してください。土日は一週間の疲れをとって心や体を休める時間をつくって、ゆっくりと過ごしてみましよう。

まぶた

目に光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、**目**を守っています

まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

つてくれている？

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、窓の外景色などを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。



10月10日は目の愛護デー 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、近視の原因になります。大切な目を守るために、10のポイントを覚えておきましょう。

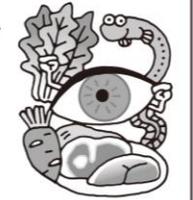
適度な運動を

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。



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。



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。



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る 目を温める 目を動かす

1学期の視力検査結果、学年が上がるにつれて視力が低下する傾向があります。「見えにくい」をそのままにせず、ぜひ眼科受診をしてください。

★学校へ、受診結果の提出もお願いします★

