



保健だより 10月



スマホ・タブレット・テレビ・・・集中している、ついつい目を休めるのを忘れがちです。みなさんの目は、今、発達している時期です。近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。大切な目を守るためのポイントをいくつかお知らせしますので、参考にしましょう。

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。

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

適度な運動を

画面に集中しているとき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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

※参照：日本眼科医会ホームページ

☆10月の視力検査のお知らせ☆

4月の視力検査の結果、B以下の児童で医療機関受診をしていない児童を対象に実施します。4月の健康診断の結果、医療機関受診が済んだ人は、結果を学級担任まで提出願います。

10月の視力検査の結果、B以下の人には、あらためて受診勧告書を配付させていただきます。早めに医療機関受診をお願いします。また、受診が済みましたら結果を学級担任まで提出願います。