

ほげんだより



令和5年10月 小川南小学校 保健室

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なります。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。

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。



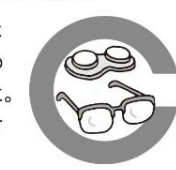
目に良い食べ物もろう

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、疲れ目の原因になります。眼鏡が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。



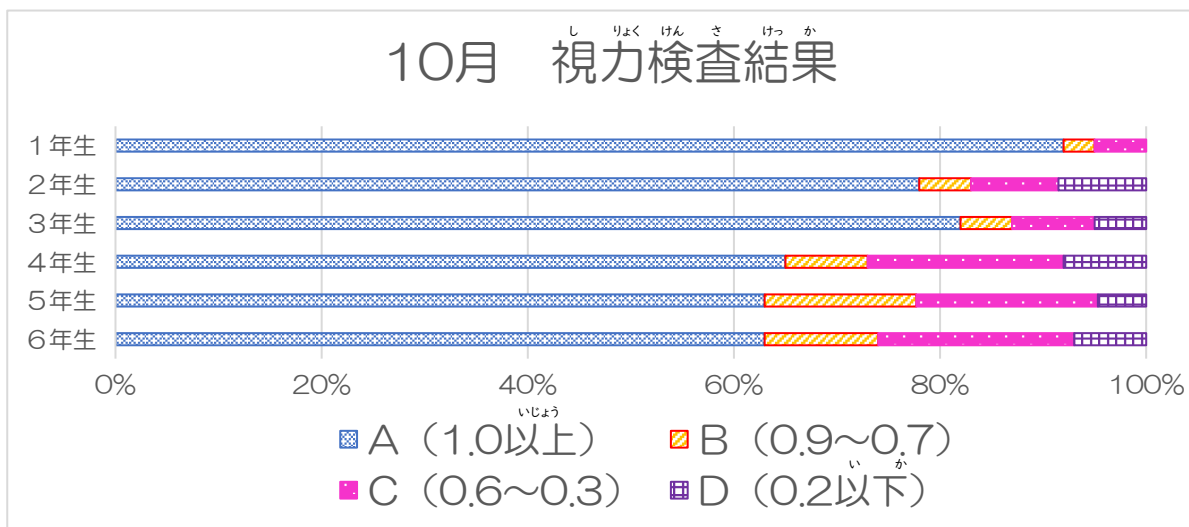
※参照：日本眼科医会ホームページ

「読書の秋」の由来は、7世紀の唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「灯火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで、書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。

10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜更かししないように気をつけてくださいね。



その君！見えづらさをそのままにしてないか？

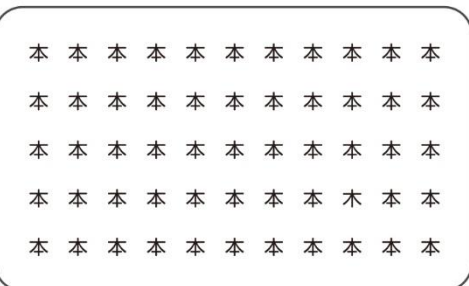


10月3日～10月13日まで2回目の視力検査をしました。4月の視力検査と比べて、B(0.9~0.7)とC(0.6~0.3)の人は減りましたが、A(1.0以上)とD(0.2以下)は増える結果となりました。4月に視力の低下が見られた人が、眼鏡を使用するようになり、よく見えるようになったことが理由のひとつと考えられます。

その一方で、見えにくさがあるのにそのままにしている人や、眼鏡をかけているけど、半年以上眼科で見え方の点検をしていなくて、かけている眼鏡が全然意味のないものになってしまっている人もいました。

半年に1回は眼鏡の点検をしましょう。

クイズ 仲間外れはどこだ？



ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

