

ほけんだより



宇都宮市立石井小学校
保健室

先月はずっと暑さ指数（WBGT）が31℃を超えていて、屋外での活動を制限せざるを得ませんでした。最近になってやっと過ごしやすくなりました。

外での活動時間が増えたせいか、体育や昼休みには大きいサイズの絆創膏が飛ぶように無くなっていきます。大怪我は心配なのですが、校庭から子どもたちの元気な声が聞こえてくるのは、嬉しいものです。

市内では、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も大流行しているそうですので、石けん手洗い・換気・体調不良時のマスク着用・早寝早起きなど、できることを継続し、『スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・〇〇の秋…』を満喫できますように。



10月の保健目標 目^めを大切^{たいせつ}にしよう

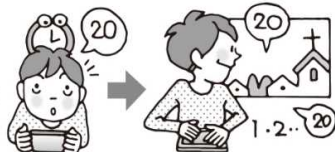


目^めを休^{やす}めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目^めを休^{やす}めるときを忘^{わす}れがち。みなさんの目^めは、いま発達^{はつたつ}している時期^{じき}です。近く^{ちか}の画面^{がめん}ばかりを見^みていると、遠く^{とお}が見えづらくなる「近視^{きんし}」になりやすいです。

………大切^{たいせつ}な目^めを守るために、画面^{がめん}を見^みるときの 20ルール※ を覚^{おぼ}えておきましょう。………

画面^{がめん}を20分^{ぶん}以上見^{いじょうみ}たら



20フィート（約6m）離^{はな}れた
遠く^{とお}を20秒^{びょうなが}眺^{のぞ}める



からだをささ
体を支^{ささ}える

ないぞつ—まも
内臓^{ないぞつ}を守る

し
知っているかな？

骨^{ほね}の役割^{やくわり}

からだをうご
体を動^{うご}かす



たくわ
カルシウム^{カルシウム}を蓄^{たくわ}える

けつえき—つく
血液^{けつえき}を作る



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。



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、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。



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。



目に良い食べ物もとりう

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
遠くを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

疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
- ☐ 感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの
緑を見て目を休めよう。

