

～10月の保健目標～

目を大切にしよう

いよいよ秋の季節になりました。秋はお米や果物、きのこなどおいしくて栄養たっぷりの食べ物が多いです。また、風が気持ちよく体を動かすのにぴったりです。「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」など他にも秋は素敵なものがたくさんあります。みなさんも自分の好きな「〇〇の秋」を探してみてくださいね。



10月10日は目の愛護デー♡

数字の10を横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。



目は「見る」という仕事をしています。目も働きすぎると疲れてしまいます。みなさんの目は疲れていませんか？目は起きている間、ずっと働き続けています。気がつかないうちに、目が疲れているかもしれません。いつもたくさん働いてくれている目に感謝し、「目のお休みデー」を作ってあげましょう！（ゲームやスマートフォンの使い方に注意！）



10代でも老眼！？

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。

スマホやゲームの画面、近くばかり見ていると……毛様体筋の動きが悪くなり、ピントの調節がうまくできなくなります。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

距離に注意！つかれたら
目の周りを温めよう



毎日大活躍！

なみだのおしごと

1 目を掃除する



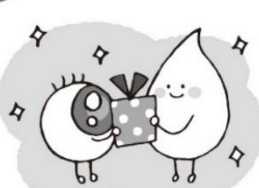
目に入ったゴミなどを
洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないように
なみだのバリアをはります

3 目に栄養を届ける



なみだは酸素や栄養を
届けます

4 なみだからのお願い

なみだは、まばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分に働けません。時々意識してまばたきしてくださいね



し
知っていますか??

ストレートネック

● ストレートネックとは

● スマートフォン・ゲーム・タブレットなどを
つか
使うときは...



正常な状態



ストレートネック

首の骨は頭を支えるためにゆるやかなカーブになって
います。いつもうつむき気味の姿勢でいると、首の
痛み・肩こり・頭痛などを引き起こすことがあります。



★ 長時間使わない
ようにしよう

★ 時々、伸びる体操を
しよう



【保護者様へ】

第2回視力検査の結果について

第2回視力検査を実施いたしました。昨年度までは、4～6年生対象でしたが、タブレット使用に伴う視力低下を危惧し、今年度は全学年で実施しました。第1回と第2回の視力検査の結果（裸眼視力）をグラフにしたものを下記に載せております。全体的には、大きな変化はなく著しい視力の低下は見られませんでした。5・6年生は視力D（0.3未満）の児童が下学年に比べると多いです。学校でもタブレットを使用した後は目を休めたり目の体操をしたりするなど、視力低下に繋がらないよう気を付けていきたいと思ひます。

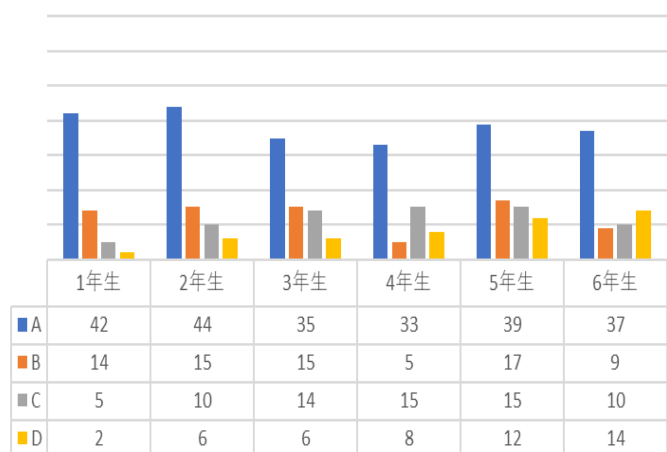
第1回の視力検査の結果B以下でまだ受診されていない方、第2回の視力検査の結果新たにB以下の判定となった方は、お早めに専門機関で受診されますことをお勧めいたします。



第1回視力検査（B以下の児童）の受診率 53.1%（9月末現在）

A：1.0以上
B：0.9～0.7
C：0.6～0.3
D：0.3未満

第1回視力検査（人）



第2回視力検査（人）

