

ほけんだよい

No.10

令和7年10月1日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

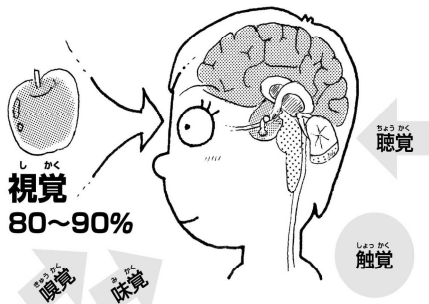
すんだ青空の広がる気持ちのよい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋といいますが、みなさんは、どんな「秋」を過ごしていますか？

日中は過ごしやすいですが、朝晩は、ぐっと気温が下がります。体調をくずさないように気をつけましょう。



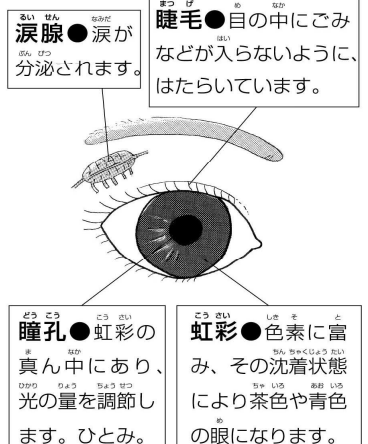
目は脳の一部です

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80～90%にもおよびます。



正面から見た右目の構造

正面から見ると「右目」はこのようにつくりになっています。初めて聞く名前も多いんじゃないかな？



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

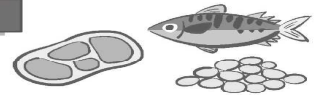
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



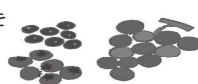
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



4月の視力検査の結果の後、視力がB（0.7～0.9）以下のお子さんに眼科受診をお勧めし、9月26日までに10名の方が眼科を受診しました。視力が悪く、そのままにしておくと視力が下がることもあります。10月に視力再検査を実施しますが、まだ受診していない人は、早めの受診をお勧めいたします。

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き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。



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の興奮させ、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

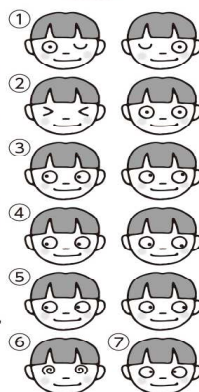
やってみよう

目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間

見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

保護者の方へ

ようやく秋らしい季節になり、急に涼しくなったり、暑くなったりと寒暖の差がはげしいです。気温の変化や夏の疲れから、体調を崩しやすいです。ご家庭でも十分な休養と栄養摂取、衣服の調節等でお子さんの健康管理をお願いいたします。

これからの季節は、気温差が大きくなり、気温差5℃で衣服1枚分と言われています。衣服の調節ができるように運動着の長袖・長ズボンを用意してくださるようお願いいたします。

気温差の大きい季節です



上着で調節しよう