

ほけんだより

令和3年10月4日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

10月に入り、過ごしやすいい気候になってきました。少しはだ寒いなど思うときは、上着を1枚着るなどの衣服の調節で、体を冷やさないようにしましょう。また、すこやかチェックで「早ね」ができていない人が増えてきました。かぜに負けない元気な体を保つには、十分なすいみんが必要です。10月は特に、「早ね」をがんばりましょう。

がつとおかめあいご
10月10日は目の愛護デー



めにやさしい?やさしくない?



やさしくない!

かみの毛が目に
入ると、目に傷が
ついてしまうこと
も。前がみは短く
切るか、ピンでとめ
ましょう。



やさしい!

ノートや本と目の
きよりが近いと、目
がつかれてしま
います。姿勢を正して
勉強や読書をし
ましょう。



やさしい!

暗いところで本を
読むのも、目が
つかれてしまう原因
に。心地いいなど
感じるくらい
の明るさで読み
ましょう。



やさしくない!

まばたきの回数
がへって、なみだ
がカラカラに。ゲ
ームをするときは
、時間を決めま
しょう。



やさしい!

魚や野菜には、
目にいい栄養素が
入っています。ご飯
は3食バランスよく
食べましょう。



やさしい!

1日中働いた目
はとてもつかれて
います。しっかり
休ませて、ゆっ
くり休ませ
てくださいね。

ゲームやタブレットから目を守ろう!



20-20-20ルールを覚えよう!

◎20分

目のつかれ予防のため、20分～30分に1回は目を休めましょう。さらに体を休ませるためには、1時間ごとに少し長めの休けいをとる必要があります。

画面が小さいスマートフォンや、集中して画面を見るゲームなどは、パソコン以上に目への負担が大きいです。20分未満で目を休めましょう。



20分見たら



20フィート(約6m)以上

20秒



◎20フィート(約6m)以上

目のピント合わせは、レンズと目の筋肉の収縮によって行われます。

この筋肉は近くのものを見るときは緊張し、遠くのものを見るときは、リラックスします。そのため、遠くを見ることは、それまで緊張していた目の筋肉をリラックスさせ、目の筋肉をほぐす役割があります。



◎20秒

少なくとも20秒とされていますが、目のつかれがひどい場合には、20秒よりも多い時間が必要です。自分の「目のつかれが取れる」時間があるはずなので、その時間で休めましょう。



おうちのかたへ

視力と脳の発達との関係

一般的な近視の場合、眼科医は、黒板の字がはっきり見えないようなら、眼鏡をかけることを勧めておられるようです。黒板の字がぼやけて見えていると、脳もぼやけた状態で覚えるので授業の内容が理解できません。

脳から出る神経のうち、3分の1が目と関係する神経であり、脳が発達するためには目から入る情報が欠かせません。そのため、自分の視力に合った眼鏡をかけることで、ぼやけて見えていたものがきちんと見えて、脳の発達にもつながります。ものや文字がぼやけて見えているときは、早めに眼科を受診しましょう。眼鏡を作るときは、眼科で検査をした上で、レンズの処方箋を書いてもらうことをおすすめします。