

ほけんだより

令和5年度 川上小学校 保健室



10月になり、朝晩は少し肌寒く感じられるように

なりました。朝晩と昼間の気温差が大きいので、上着を

使って調節しましょう。

10月の健康目標

目を大切にしよう

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

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。

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。

目に良い食べ物もとろう

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、窓の外の色などを遠くを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

◆近視になったらなぜ困るの？

川上小学校の児童261人のうち、27.2%の人が4月の視力検査で視力1.0以下でした。視力が

悪くなる原因は、近視が最も多いです。近視とは、近くの物ははっきり見えますが、遠くの物がぼやけて見えてしまう状態です。

もし、近視になってしまっても、「メガネやコンタクトレンズを使えば大丈夫」と考えている人はいませんか？近視の人は将来、近視がない人と比べて、目の病気になるリスクが10倍以上も高くなってしまいます。

近視になる原因は、「遺伝」などもありますが、「近くを見る時間が長くなること」と「外遊びの時間が短いこと」が大きく関わっていることがわかってきています。

やってみよう 目のストレッチ

Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行ってください。

- 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

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。

～保護者の方へ～

◆色覚検査について◆

色覚検査につきましては、平成15年度に定期健康診断の必須項目から削除され、希望者のみに個別に色覚検査を実施しておりましたが、ほとんど希望がない状態でした。しかし、児童生徒自身が自分の色覚の特性を知らないまま不利益（特に就職）に直面するということが社会問題となってきており、文部科学省から適切な検査体制を整え、保護者等への周知を図るよう指導がありました。そこで、自分とは人と色の見え方が違うと感じ始める時期、また、将来の職業について考え始める時期等を考慮して、小学4年生と中学1年生を対象として希望調査を実施致します。

対象学年以外の児童で、学校での色覚検査を希望される場合は、10月10日（火）までに担任を通じて保健室までお知らせください。