

ほけんたごより



2023.9.29

関中学校

保健室 No13

夏休みが明けて1カ月が経ち、疲れがたまってきたころではないですか？朝晩の寒暖差もあり、体調を崩している人が増えてきています。10月2日（月）～31日（火）夏服から冬服への衣替えの移行期間が始まります。自分の体調に合わせて服を調節しましょう。

10月10日は目の愛護デーです。普段の生活をふり返り、近い所を見ることが多くなっていませんか？近い所を見る作業が増えると、近視になりやすいことが分かっています。目を守るためにできることはたくさんあります。この機会に生活習慣を見直してみましょう!!

※ 近視とは…近くのものをはっきりと見える一方、遠くのはぼやけて見えること。

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。



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。



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

10・11月 カウンセリング室の予定 ～深瀬スクールカウンセラー～

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。カウンセリングの予約は、担任または担当：麻生までご連絡ください。

10月 2日（月）午前

11月 6日（月）午前

11月13日（月）午後

11月27日（月）午後

一人で悩まないで◎

誰かに話すことで心が軽くなります。生徒も保護者の方も!!予約はお気軽に♪



目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しつもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



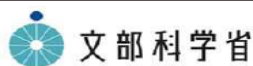
それから、外で過ごすだと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちのの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省

子供の目の健康を守るための啓発資料 文部科学省

～来月の取り組み～

メディコンウィーク

2学期も守れた!!人が多
いといいなあ(^_^)

家族で取り組める
といいですね😊



【活動内容】

- 前日に自分で決めたチャレンジレベルで行う。
- 夜10時～朝6時までテレビ・ネットの使用禁止。
- メディア以外の時間、置き換えて過ごす。
- それぞれの家庭でのルールを決める。

※メディアは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど
テスト期間中

11月17日(金)～23日(木)

メディア機器に振り回されるのではなく、自らの健康のために使う時間を決め、自分の力で「メディアコントロール」ができるようにチャレンジしてみましょー!!