

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和7年10月1日(水)

10月の保健のめあて

目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶこの日が目の愛護デーとなりました。休みなく働く私たちの目！今月は特に目に優しい生活を心掛けて過ごしてほしいと思います。

部屋を明るくする

読書やゲームをするときなどは、少しでも暗いと感じたら必ず照明を付けるようにしましょう。



こまめに目を休める

30分に1回は目を休めながらメディアを使いましょう。



正しい姿勢で使う

「ねながら」、「ねこせ」の姿勢で使うことは避けましょう。背筋を伸ばしてよい姿勢で使いましょう。



目と画面の距離は30cm

読書やゲームをするときは30cmほど離して使いましょう。テレビは、2m離れるとよいです。

痛い だるい... 目の疲れ、原因は？



スクールカウンセラー来校

10月7日(火) 午前

面談を希望される方は、担任または養護教諭にご連絡ください。



スマホと目のはなし

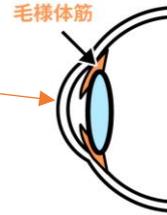


こうかくねん ちが
高学年向け

とお み ばあい
遠くを見る場合

ちか み ばあい
近くを見る場合

毛様体筋



スマホと目の筋肉



レンズについている筋肉の
なまえ【もうようたいきん】

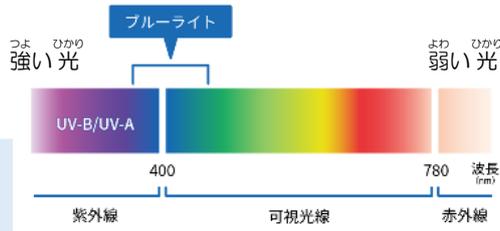
【ハトハトでもはたらき続けてしまう目の筋肉】

目は、遠くを見るとレンズをうすく、近くを見るとレンズをあつくしてピントを合わせています。このピントを合わせているのが、レンズについている筋肉（毛様体筋）です。近くを見るときは、この筋肉はレンズをあつくしようと筋肉をちぢめます。スマホを見るときもこの筋肉はちぢまっています。長時間スマホを見ているとどうなるのでしょうか…？筋肉はずっとちぢまったままで、目が疲れてしまいます。適度に遠くを見て、筋肉を休めましょう。

スマホと網膜



【エネルギーが強すぎるブルーライト】



太陽の光の中で2番目に強いブルーライトは、私たちの脳を目覚めさせてくれる光でもあります。このブルーライトはスマホやゲーム機の光からもたくさん出ています。ずっと見ているとブルーライトを浴び続けることに…そうすると目の中の大切な網膜という場所のダメージが大きく、目を傷つけてしまう心配があります。

また、ブルーライトは脳を目覚めさせてくれる光なので、夜にたくさん浴びると脳が休めなくなってしまいます。目を休めるためにも、スマホやゲーム機はほどほどにしましょう。

スマホと涙

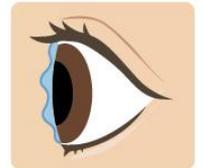


ふつうの目

かんそう 乾燥している目



涙の膜が均一



涙の膜が不安定

【まばたきの役割】

「今からまばたきをしないで！」と言われても無理ですよね。どうしてまばたきはしてしまうのでしょうか？私たちの目は涙によって守られています。目が乾燥すると目の表面がパリパリになり、ゴミや細菌がついても洗い流せなくなったり、傷つきやすくなります。涙は、栄養を目に運んでいます。そんな涙を目に行きわたらせているのが、まばたきなのです。スマホに夢中になるとまばたきが減ってしまいがちですよね…意識してパチパチとまばたきをしましょう！