

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和8年10月1日（木）

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。

目と画面の距離は30cm



読書やゲームをするときは30cm、テレビは、2m離れられるとよいです。

正しい姿勢で使う



「ねながら」、「ねこぜ」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。

10月6日（火）に、むし歯予防教室があります！

【日時】

令和8年10月6日（火）14:00～14:45

【講師】

むらやまし か い い ん 村山歯科医院 歯科衛生士 江口様

つなんびょういん 津南病院 歯科衛生士 津端様

【対象学年・内容】

3年生

「歯の正しいみがきかた」

5年生

「歯肉炎予防と歯の正しいみがきかた」

【持ち物】

手鏡、コップ、歯ブラシ（学校で使用しているものが望ましい）

汚れても良いタオル1枚、洗濯ばさみ1個

【その他】

歯の染め出しを行います。汚れてもよい服装をおすすめします。



スクールカウンセラー来校 10月6日（火）午後

相談内容は、お子さんの学校生活・家庭での困りごとや心配ごとでも、それ以外のことでもかまいません。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。



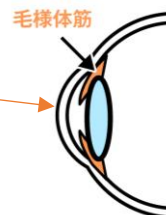


スマホと目のはなし

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】

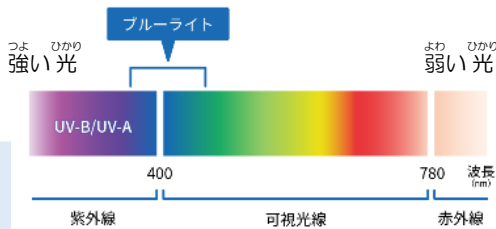
【ハトハトでもはたらき続けてしまう目の筋肉】

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う。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



【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ね…

意識してパチパチとまばたきをしましょう！

ふつうの目

乾燥している目



涙の膜が均一



涙の膜が不安定