

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年10月1日(火)



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欲しいと思います。

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。



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離れられるとよいです。



目にいい食べ物

今週の水曜日は、いよいよ校内マラソン記録会です！練習の成果を十分に発揮できるように、体調を整えていきましょう。

ビタミンA

効果 粘膜の形成に関与しており、ドライアイの症状を軽減します

ビタミンB1・B6

効果 神経の働きを高める作用があります

ビタミンB2

効果 角膜を保護する作用あり、視神経の機能を回復させる働きがあります

ビタミンB12

効果 視神経の機能を保つ役割があります

ビタミンC

効果 粘膜を保護し、白内障予防効果があります

亜鉛

効果 疲れ目に有効です

アスタキサンチン

効果 疲れ目に有効で、目の働きを高めます

アントシアニン

効果 疲れ目に有効で目の働きを高めます



自分の目に思いやいを…

スマホと目のはなし

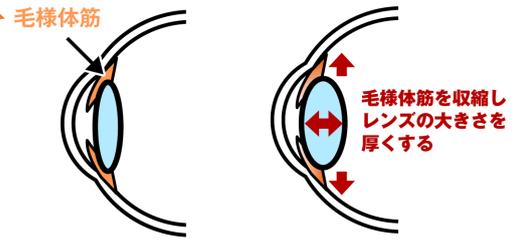
高学年にぜひ読んでもらいたいお話です！

スマホと目の筋肉



レンズについている筋肉の
名前（もうようたいきん）

遠くを見る場合 近くを見る場合



【へとへとになってもはたらき続ける??】

目の中のレンズは、遠くを見るときは、近くを見るときは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

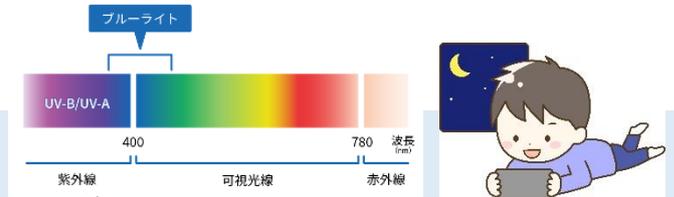
ついていてる筋肉（きんにく）です。近くを見るとき、この筋肉（きんにく）はレンズをあつくしようと筋肉をちぢめます。スマホを見るときもこの筋肉（きんにく）はちぢまります。

長時間スマホを見ていると…？筋肉（きんにく）はずっとちぢまったままで、目が疲れてしまいます。

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網膜（もうまく）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。

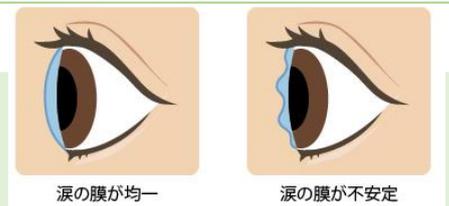
スマホと涙



【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よね。どうしてまばたきはしてしまうのでしょうか？

ふつうの目 乾燥している目



私たちの目は涙（なみだ）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（さいきん）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（なみだ）は栄養も目に運んでいます。そんな涙（なみだ）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…意識してパチパチとまばたきを！