



風が冷たく感じる日が増えてきましたね。季節の変わり目は、気温の変化などから体調をくずしやすくなります。寒さ対策をしっかりと、かぜをひかないように気を付けましょう。

10月の保健目標

## 目を大切にしよう

目にやさしい生活 できていますか?



メディア（テレビ、ゲーム、タブレットなど）を使用する時間を決めましょう。



夜は早めに寝て、目も体もしっかり休めましょう。

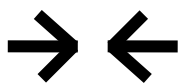


晴れている日は外で、雨の日は室内で、体を動かして遊びましょう。

## 目のたいそう

近くのものを見る時間が増えると、目の筋肉が緊張した状態になります。それが続くと自分では気づかないうちに目は疲れてしまいます。

メディア（テレビ、ゲーム、タブレットなど）を使った後や読書の後は、遠くの景色を見たり、目の体操をしたりして目の筋肉をほぐしましょう。



①目をぎゅっと閉じる

②ぱっと開く

③上を見る

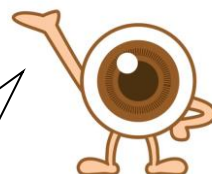
④下を見る

⑤右を見る

⑥左を見る

顔は動かさずに、目だけを動かしてね!

①～⑥を5回くり返してみよう!

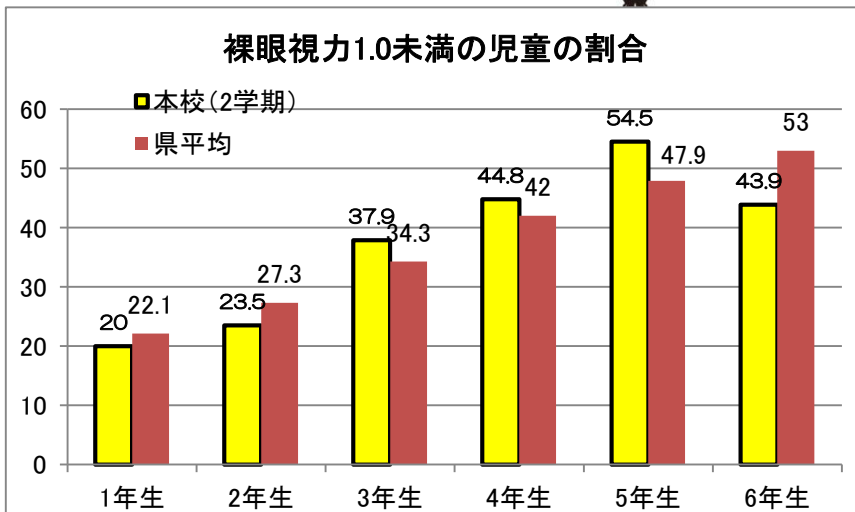


## 保護者の方へ

### 生活リズムチェック週間について

10月3日(月)～10月9日(日)までの7日間を「生活リズムチェック週間」とし、①寝た時刻②起きた時刻③メディアを使った時間④朝ごはんの4つの項目を毎日記入します。今年度の地域学校保健委員会のテーマでもある「目にやさしい生活をしよう」の取組の一つです。校内でも保健委員会の児童が中心となって呼びかけていきます。家庭でも子供たちが意識して取り組めるよう、声をかけていただければと思います。ご協力をお願いします。

## 2学期の視力測定の結果

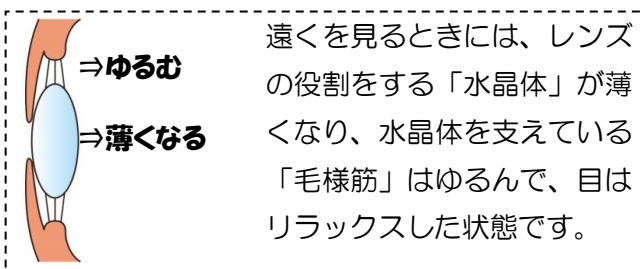


左のグラフは、9月に実施した視力測定の結果、裸眼視力が1.0未満(B以下)だったお子さんの割合と県平均を比較したものです。

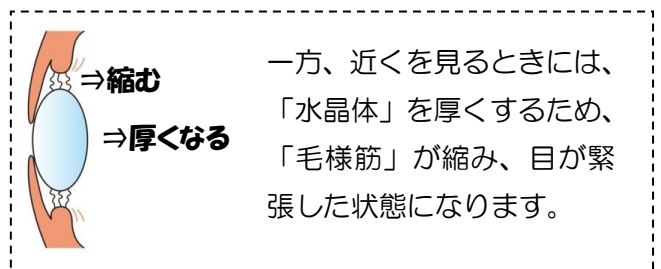
学童期の視力は変わりやすいと言われており、目にやさしい生活を心がけることで視力が回復することもあります。家での過ごし方について考えたり、メディアを使用するときの姿勢は悪くないか確認したりするなど、お子さんの様子を見ていただければと思います。

## 目の仕組み

### 遠くを見るとき



### 近くを見るとき



スマホやゲームのしすぎなど、近くのものを見る時間が増えると、目が近くを見るときの状態に固定され、遠くのものに焦点が合いにくくなったり、緊張状態が続くため目の疲れや肩こり、頭痛を引き起こしたりします。

## 大切な目を守るために

- ★ゲームなどで長時間近くを見続けないようにしましょう。
- ★たまに遠くを見るなどして、目を休めましょう。
- ★本を読んだりゲームをするときは、部屋を明るくしましょう。
- ★よい姿勢を心がけましょう。(寝ころんでの読書やゲームは、目との距離が近くなりがちです)

