

ほけんだより

10月号

令和4年10月6日
日立木幼稚園・小学校
保健室

朝夕の涼しい風に、秋の気配を感じるようになりました。疲れが出る時期です。気温の変化で体調を崩さないように、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷりの睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー

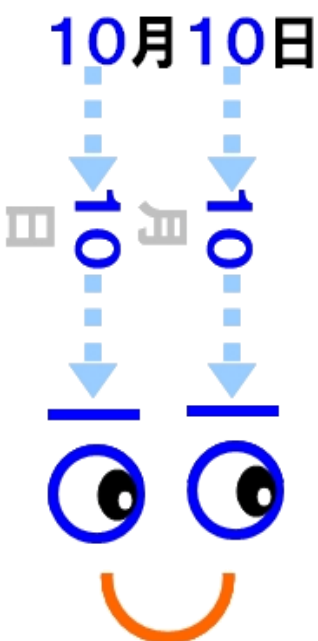
2つの10を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目を大切にしよう！という日です。この機会に、「目」の健康について考えてみましょう。

目のためにできることはなんだろう？

◇ **目のしくみをしよう** ①～⑤の名前をおぼえよう！

① おでこから流れた汗が目に入るのをふせく。
② まばたきをすることで乾燥を防いだけ、ごみやほこりが目の中に入るのをふせいでいする。
③ 遠くを見たり近くを見たりするとき、カメラのレンズのような働きをする。目に入る光の量を調節する。
④ 異物が入るのをふせく。
⑤ ごみを洗い流し、目をうるおしたり、目に酸素や栄養を送る。

目を休めよう！
20分ごとに20秒くらい6m離れたところを見よう！
夜は9時間眠ろう

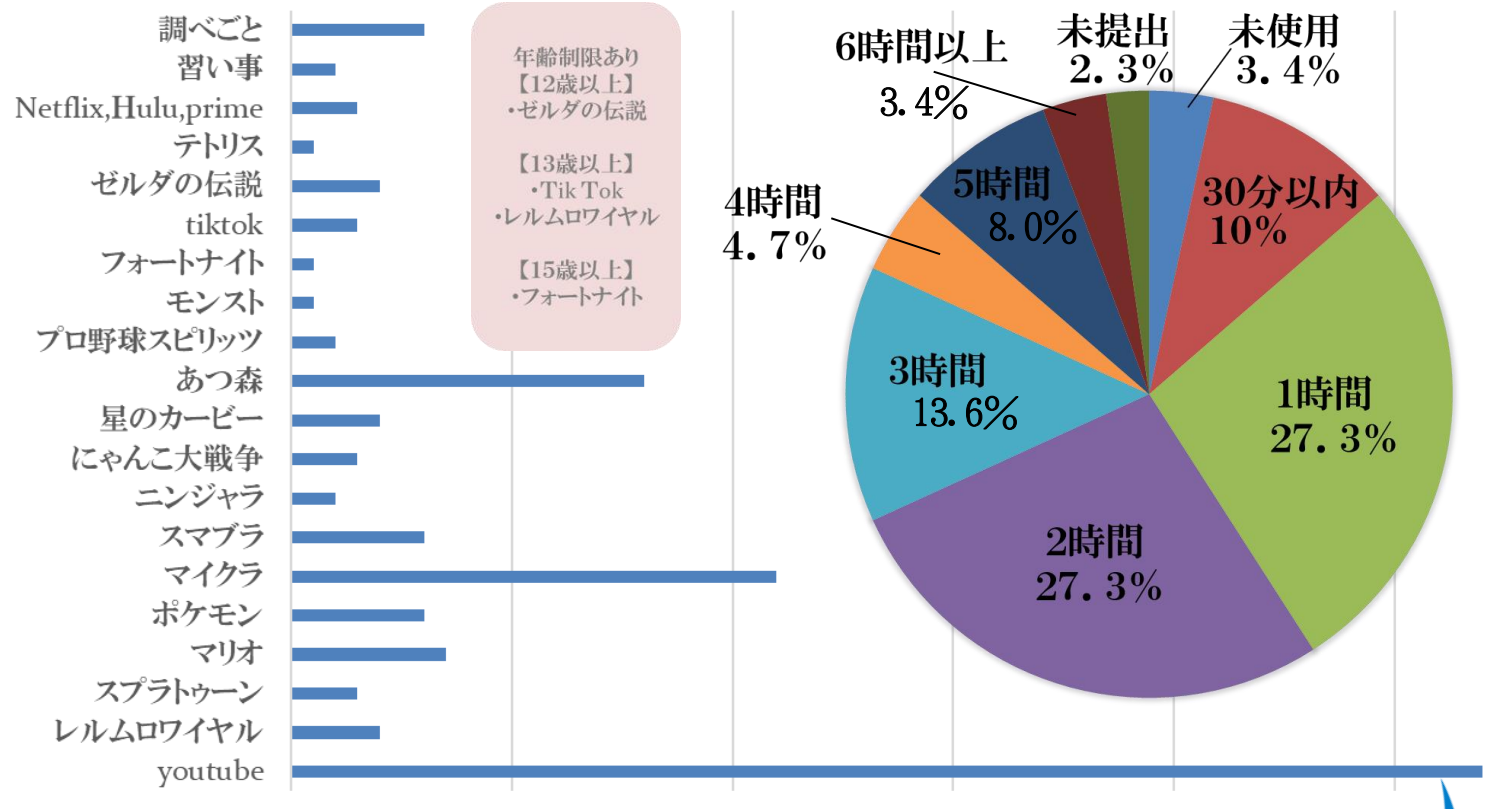


しっかり目を休ませよう

- **テレビやゲームは時間やルールを決めて使おう！**
→ テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見てると、右と左で視力が差が出てしまいます。また、ゲームやテレビなどを長時間続けて使うと、目に負担がかかるので注意です。
- **明るさ、暗さを感じて生活しよう！**
→ 日中は光をたっぷり浴び、夜は早めに暗くして眠りましょう。睡眠時間は9時間確保しましょう。

メディアの使い方をふりかえってみよう

今年6月に実施したメディアの使い方に関するアンケート調査の結果、ゲームやタブレット、スマートフォンを使用したと答えた人がたくさんいました。下記のグラフは、メディアを使って何をしているか、休日のどのくらいの時間使っているかについてアンケート結果をまとめたものです。長時間メディアを使用すると、視力低下の原因になります。自分の使い方をふりかえってみましょう。



メディアを長時間使うとどうして目が悪くなるの？

テレビやゲームを使っている時、目は近い場所を見るために、画面にピントを合わせようと、目の筋肉（毛様体）が緊張し、水晶体が厚くなります。長時間同じ状態が続くと、緊張した筋肉が元に戻りにくくなるため、遠くを見ようとしてもピントを合わせにくくなり、視力が低下します。

また、近い場所ばかり見ていると、角膜から網膜まで（眼じく）の長さが伸びてしまうことがあり、視力低下の原因になります。眼じくは一度伸びてしまうと元には戻りません。

