



令和7年9月30日
10月号
安城西部小学校 保健室

夏の暑さがおさまり、秋らしくなってきました。朝や夜は冷え込む日もあります。上着などを上手に使って、調節しましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。「愛護」とは、「大切にすること」の意味です。みなさんは自分の目を大切にできていますか。寝る1時間前にはタブレットやスマートフォン、ゲームなどの電子メディアを使うのをやめて、目を休ませてあげましょう。それから、電子メディアを使うときは、よい姿勢で画面を見る、目と画面の間の距離を離すことを意識しましょう。

10月の保健目標：目を大切にしよう

勉強や読書、電子メディアを使った後は、目のストレッチをして疲れをとろう！



- ① 左右交互にウインク・・・10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く・・・3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る・・・各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る・・・各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る・・・各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す・・・右回り→左回り
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ、戻してリラックス

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

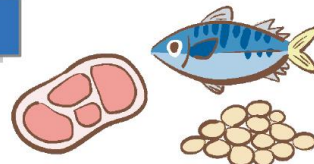
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。





このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



〇に入るのは何かな?

これはどれもことわざ。
〇には同じ漢字が入るよ。

〇から鱗が落ちる
何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

〇くじらを立てる
人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

〇から鼻へぬける
頭の回転が速いこと

〇は口ほどにもの言う
目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

答えは「目」