



令和8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。

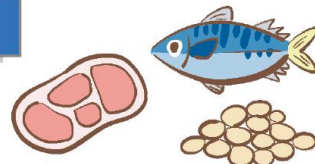
ビタミンA

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

〇は口ほどにものを言う
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」