



令和6年10月17日(木)
柏市立酒井根西小学校
保健室
*お子様と一緒に読みください！

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め
目をたいせつにしよう



1010を横にすると、目と眉の形に似ているからだそうです。

10|0 → 〇〇

10月10日は



め 目 に あい 愛 の ある 生活 を しよう 週間

みなさん目に愛のある生活に気をつけて過ごすことができますか？どのような生活が目に愛のある生活なのかをおさらいしてみましょう！

しせい ただ
①姿勢を正して！

め 目

ノートと目の距離が近づきすぎると、視力低下の原因になります。

のう 脳

体が曲がると、血液の流れが悪くなって、脳に届く酸素が少なくなってしまいます。頭がぼーっとするし、集中力もなくなります。

ないぞう 内臓

お腹が押されると、内臓の働きが悪くなって、便秘や下痢になることもあります。

こし 腰

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってきます。

しせい わる みめ
姿勢が悪いと、見た目だけではなく健康にもよくありません！

ただ しせい
正しい姿勢は、グー・ペタ・ピン！

おなか グーひとつ！

グー1つ分あけると、机とよいきよりを保つことができます。

あし ゆか 足は床にピタ！

足のうらは、床にぴったりとつけましょう。

せなか 背中！

背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

30センチはなす！

★目に愛のある生活になる！

ほかにも…

★気分もアッフ！

やる気が出てきて、毎日気持ちよく過ごせます。

★集中力もアッフ！

脳がしっかり働き、勉強がはかどります。

★代謝もアッフ！

疲れもたまりにくくなります。

★見た目もカッコいい！

② 目を休めよう！

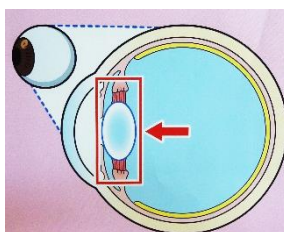
③ 遠くの〇〇を見よう！

ゲーム、クロムブック、アイパッド、スマートフォンなどのデジタル機器を30分みたら・・・

「20秒以上、遠くを見て、目を休ませよう！」

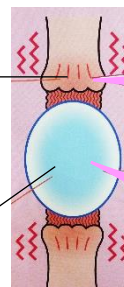


近くにあるものを見る時、目の中にある『もうようたい筋』という筋肉が「すいしょうたい」を厚くして、きちんと見えるように調節しています。



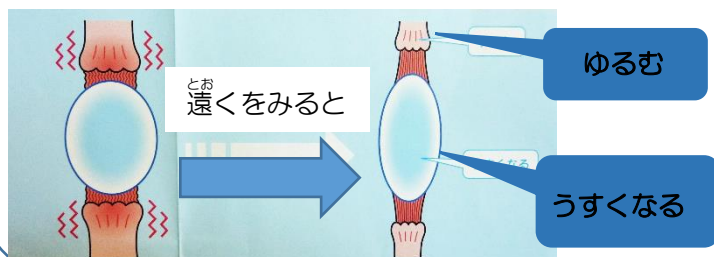
『もうようたい筋』
目の中にある筋肉

「すいしょうたい」
目の中にあるレンズ



力が入っている！

あつくなる！
(ピントがあう)



長時間近くのものを見ると、すいしょうたいの厚さをたもつため、『もうようたい筋』はずっと力が入り続けた状態になります。そして、目がつかれたり、視力の低下につながることもあります。

④ ねる1時間前には・・・

「デジタル画面を見ないようにしよう！」

ねる前に、けいたいゲームやテレビゲームをしていると、画面から出る光によってメラトニンが出る量がへり、ねむれなくなります。生活リズムがどんどん乱れてしまい、体調をくずす原因になります。

すいみんをうながすホルモン

メラトニン



⑤ 外で活動しよう！

日光を浴びて体を動かすと、脳でメラトニンを出す準備を始め、夜はよくねむれます。また、近視の進みをおさえるといわれています。今はデジタル機器が充実していますが、学校でも、おうちでも外で遊んだり、運動したりするようにしましょうね！



⑥ 画面をみるときは・・・

「いつもより多めにまばたきをしよう」

子どもドライアイの症状が増えています！原因は、デジタル機器を使っているとまばたきの回数が自然とへってしまい、目にうるおいをたもてなくなるからです。



なみだ



目の乾燥を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す