



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!

## 10月の保健目標

### 目をたいせつにしよう



### 目に愛のある生活をしよう週間

みんな目に愛のある生活に気をつけて過ごすことができていますか? 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!

1010を横にすると、目と眉の形に似ているからだそうです。

1010 → 一 一

10月10日は



#### ①姿勢を正して!

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。

脳

からだが曲がると、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。

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。

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。

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!



### ただ正しい姿勢は、グー・ペタ・ピン!

お腹にグーひとつ!

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。



足は床にピタ!

足のうらは、床にぴったりとつけましょう。



背中はピン!

背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



30センチはなす!

いいこといっぱい

★目に愛のある生活になる!

ほかにも…

★気分もアップ!

やる気が出てきて、毎日気持ちよく過ごせます。

★集中力もアップ!

脳がしっかり働き、勉強がはかどります。

★代謝もアップ!

疲れもたまりにくくなります。

★見た目もかっこいい!

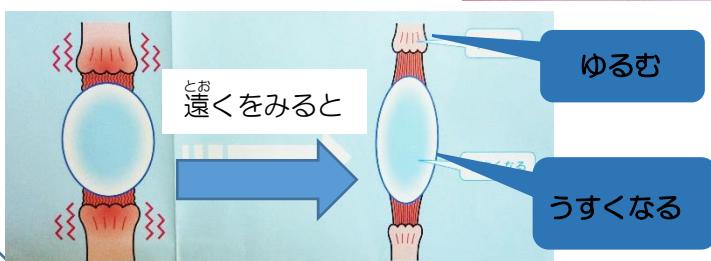
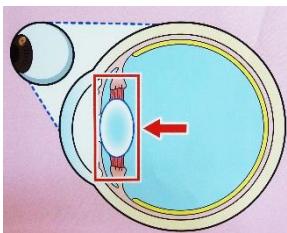


## ②目を休めよう！

## 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とき、自の中に  
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。



長時間近くのものを見ると、す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！」

すいみんをうながすホルモン

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。



## 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画面を見るときは…

### 「いつもより多めに まばたきをしよう」

子どももドライアイの症状が増えています！  
原因是、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。

