

ほけんだより 10月

令和4年10月4日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

10月のめあて：目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレットなどを使うとき、ついつい寝転んで使ってしまう、画面との距離が近くなっていませんか？近い距離で長時間使いすぎると、様々な症状【目がかすむ・重い・痛い・乾く、涙が出る、頭痛、肩こり、腰痛など】が出てきます。そんなときはしっかりと目を休ませてあげてください。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？



ちょっと待って！
疲れ目のサイン 出てない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目の距離は50cmを目安に。こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

10時間は眠れるように早めに寝よう

朝、起きられない
寝間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

● 晩ご飯の後は趣味の時間にしよう
● お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

本やスマートフォン、ゲーム機器などを使用するとき、顔を近づけすぎていませんか？

上の方にも書きましたが、近くで見続けていると、目に様々な影響があります。他には部屋を明るくしたり、30分に5分程度お休みしたりして目を大切にしていきましょう。

読書
⇒30cm以上はなす

スマートフォン
⇒50cm以上はなす

けいたいゲームき
⇒50cm以上はなす

テレビ
⇒2m以上はなす

ほけんだより 10月

令和4年10月4日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者用

朝晩も少しずつ寒くなってきました。1日の中でも気温差があるため、風邪をひいたり、体調を崩したりして欠席や早退をする児童が増えてきています。気温の変化に対応できるよう、1枚上に羽織れるものを用意して、衣服の調節を上手にしましょう。



☆「睡眠」について保健指導を行いました

9月の計測時に「睡眠」について保健指導を行いました。寝ている間に脳の中では何が起きているのか、なぜ睡眠が大切なのか、をお話しさせていただきました。睡眠時間の確保というのは学年が上がるごとに難しくなる傾向にあります。時間の使い方を工夫し、早めに寝ることを心がけてほしいです（習い事等で忙しいとは思いますが・・・）。なかなか自分の睡眠について考える機会はないと思います。これを期に、自身の健康管理に役立ててもらえたらと思います。

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

☆色覚検査のお知らせ（4年生のみ）

毎年、4年生の希望者を対象に色覚検査を行っています。今年度は10月13日（木）に実施します。既に希望調査票をご提出いただいておりますが、変更等があればお知らせください。