



# ほけんだより

令和2年10月1日  
練馬区大泉第四小学校  
校長 岡本昌子  
養護教諭 小泉茉莉衣

体育的活動発表会の練習が続いており、学校全体に活気のある空気を感じます。

来週末の本番に向けて、体調を整えていってくださいね。9月は例年にないくらい校内全体の欠席が少なかったです。行事が近づくと、気持ちを張っている分、家に帰つてからドッと疲れが出る人もいます。おうちに帰つたら、ゆっくり湯船につかって、体も心も疲れをとつてくださいね。

## 体育的活動発表会の準備はOK?



すいみんをじゅうぶんとする



朝ごはんをしっかり食べる



足に合ったくつをはく



手足のツメを切つておく



汗ふきタオルを持ってくる

## スポーツ傷害を防ぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

## 目の健康をチェックしよう



め

けん こく

## 目の健康をチェックしよう



□いつもスマホを30分以上連続で使っている。



□パソコンなどを使うと目がかわく。



□暗いところで本を読んだりスマートを見たりしている。



□目が赤く充血している。



□文字を書くときに頭を机に近づけて書いている。



□黒板の文字が見えにくい。



□目がゴロゴロする。  
かゆかったり痛かったりする。



□前髪が目にかかる。



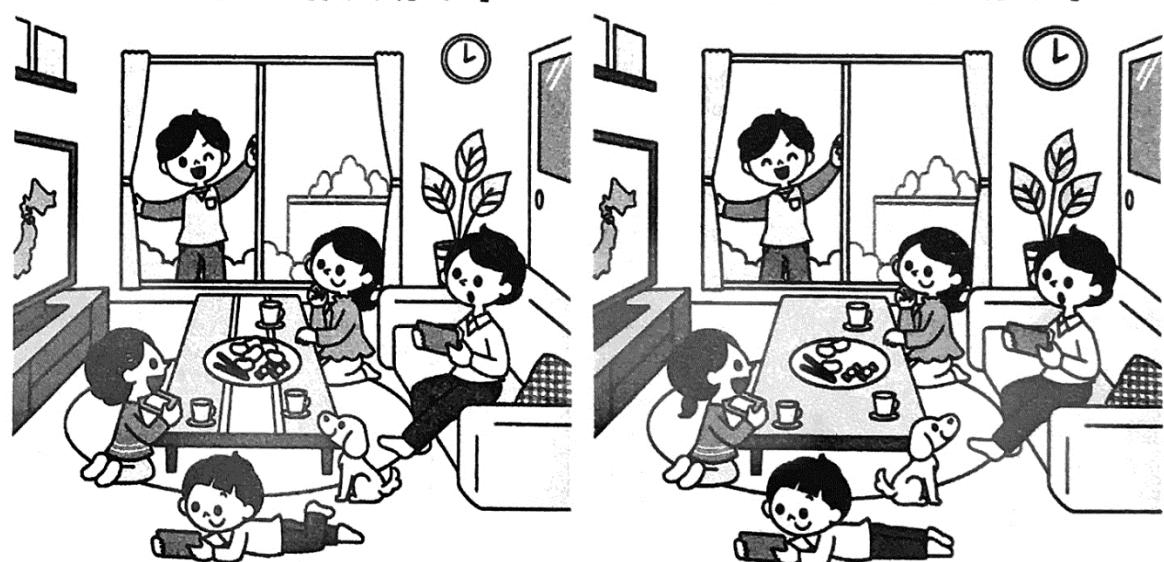
あなたは何個あてはまつたかな？  
チェックがいっぱいいた人は  
自分にやさしい生活を心がけてね！



## まちがいはなし 7つのまちがいをさがそう

自は働いています！  
休ませることが大切です

自は働いています！  
休ませることが大切です



# IT眼症になつていませんか?

10月10日は目の愛護デー

IT眼症とは、テレビやスマートフォン、パソコンやテレビゲームなどを長い時間、悪い姿勢や環境（暗いところ、画面に近づきすぎなど）で使うことによって起こる目の病気や全身に起こる症状のことをいいます。

特に子供の目は、大人の目とは異なり、少なくとも15歳までは眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため「見る」環境が、機能の発達に大きく影響します。正常な目の発達によって、目からの情報を正しく受け取ることが、健康な発達に必要なこととなります。

## いくつ当てはまるかな？



### 生活チェック！

- 1日1時間以上、パソコンやスマホ・携帯を使う
  - 1日1時間以上、テレビやゲームをする
  - ふとんの中でスマホを使ったり、ゲームしたりする
- 全てのチェックで1つ以上当てはまつたら、IT眼症のうたがいあります！

### 目チェック！

- 物が2重に見えることがある
- 物がぼやけて見えることがある
- 自が重く感じる
- 自の周りが痛い
- 自がすぐに乾いたり、涙が出る
- 自が赤くなりやすい

### 体チェック！

- 頭が痛くなったり、頭が重いと感じることがある
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 眠れない
- 疲れがとれない
- 肩や腰がこって痛い
- 寝てもすぐに起きてしまう

IT眼症にならない・よくするためのポイントは 50 !!

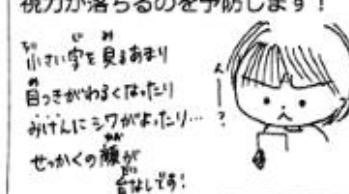
#### 50cm離して見る！

電磁波やブルーライトの影響を弱めることができます。



#### 50cm離して見やすい大きさに画面の文字を調整！

視力が落ちるのを予防します！



#### 50分経ったらやめる！

それ以上使わなければいけないときは、一度休憩をはさみましょう！



参考：日本眼科医会「子供のIT眼症」

## たけつがまはたくさんのにまもられているよ！

目は描いています。  
休ませることが大切です

### まゆけ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

### まつけ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

### まばたき

まぶたはいつもバチバチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

### まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！



## ☆あなたの目を守ります！涙の役割☆

☆自の表面をおおって、乾燥を防いだり、刺激から守ります。



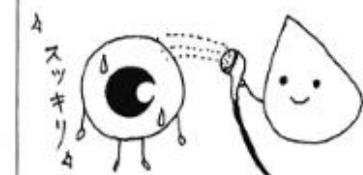
☆自の表面に栄養や酸素を運んでいます。



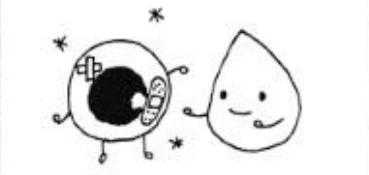
☆自の表面をなめらかにすることで、物がはっきり見えるようにしています。



☆まばたきといっしょに自に入った汚れを洗い流します。



☆自の表面の傷を治す力があります。



☆殺菌作用があり、自が病気になれるのを防いでくれます。



涙の味は気持ちによってちがう！涙にはナトリウムという塩の成分が含まれているからショットく感じます。

（悲っているときやくやしいとき）

- 交感神経が刺激される
- ナトリウムがたくさん入った涙になる
- しょっぱく感じる

（うれしいときや嬉しいとき）

- 副交感神経が刺激される
- 水分がたくさん入った涙になる
- ほとんどしょっぱくなく感じる