

# ひだまり 10月号

令和5年10月26日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



たいせつめまも  
大切な目を守ろう

タブレットを使って授業をしたり、家でもゲームやスマホを使ったりしていると思います。目は疲れていませんか？目を守る10個のポイントを紹介します。



近隣では、インフルエンザが流行っている地区もあるようです。この時期には珍しいので、つい油断しがちですが、発熱などの風邪症状がある場合には、早めの休養、受診をするようにしましょう。インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した場合には経過報告書の提出をさせていただきます。療養中に体温と症状の記録をして、再登校するときに**必ずお子さんに持たせてください**。そして、朝一番に担任に提出するように伝えてください。よろしくお願ひします。



家庭保健の日、  
御協力ありがとうございました。

どの御家庭でも、いろいろ工夫をして楽しく過ごしていただき、「楽しかった」「笑顔が見ることができてよかった」という感想が多かったです。お忙しい中、ありがとうございました。次回は2月の予定です。



## 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



## 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



## 遠くを見て目を休める

画面を3分見たら、窓の外景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



## まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

## 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



## 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



## 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



## 気になるときは眼科へ

見えづらく、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

