

ほけんだより 10月

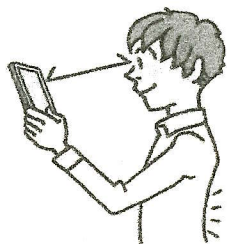
大田区立石川台中学校
R6.10.8 保健室

朝晩は涼しい日が増え、少しずつ秋らしくなってきましたね。10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、十分な休養と睡眠、バランスのとれた食事や適度な運動など規則正しい生活習慣が大切です。正しい生活習慣をきちんと身につけ、心と体の健康を保ち、10月も元気に過ごしましょう。

また、10月10日は目の愛護デーです。みなさん、目を大切にしていますか？スマートフォンやタブレット端末など、デジタル機器との関係は切っても切れないですね。だからこそ、これまで以上に目を大切に視力低下を予防しましょう。

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。



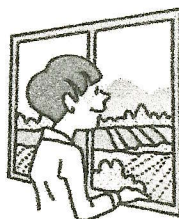
長時間見ない

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30分見たら、窓の外景色など遠くを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。意識してまばたきしましょう。

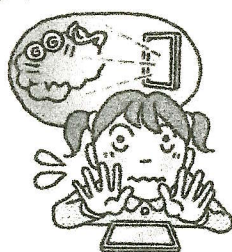


10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。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。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



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りよう

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。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

見えづらい、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。

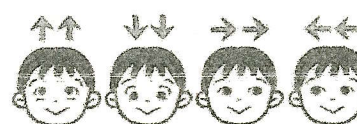


実は、
目を守
つてく
れている？



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



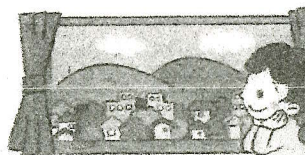
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など線を見るのがオススメ。

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいるようです。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良かった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



『早寝・早起き・朝ごはん月間』チェックシート

10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。一日を元気に過ごすためには、朝ごはんは欠かせません。毎朝しっかりと朝ごはんを食べるために余裕を持って起きましょう。配られたチェックシートを活用して10月9日から13日の自分の生活をチェックしてみましょう。※保護者の皆様はお手数ですが、保護者コメント欄へのご記入の程、よろしくお願いいたします。

【配布日】10月8日（火）

【回収日】10月15日（火）

ステップ1

- ① 生活習慣チェックリストをやってみよう。
- ② ①の結果から目標を決めよう。

ステップ2

- ① 10/9(水)～10/13(日)の5日間の生活をチェックしよう。

ステップ3

- ① チェックシートをやってみた感想を書こう。
- ② おうちの人にコメントをもらおう。