

にこにこ ほけんだより

令和6年10月1日
下伊場野小学校保健室

10月になり、過ごしやすい気温になってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、いろいろな楽しみ方があります。皆さんは、どのように秋を過ごすのでしょうか。この時期は、朝と夜の寒暖差が大きいので、服を選ぶときは調節しやすいものを選ぶよう、お子さんへのお声掛けをお願いいたします。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



めがね、コンタクトは自分の度にあったものに



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



ゲームやスマホは休憩しながら使う



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

クイズを解いてみよう! ~目と生活習慣の関係~

①ゲームやスマホのブルーライトは

なぜ目に悪いと言われているのでしょうか。

1. 光が真っ直ぐ進んでくるから。
2. 目や脳に影響を与えるほど、大きなエネルギーを持つから。



③スマホの画面と目の距離は、どれくらいが良いでしょう。

1. 10cm
2. 20cm
3. 30cm



解答 一緒に、理由も見てください!

②ドライアイを悪化させる可能性があるのは次のうちどれでしょう。

1. サウナ
2. エアコン
3. アイマスク



④目に良い食べ物は、次のうちどれでしょう。

1. うどん
2. そば
3. やきそば



①2

ブルーライトは、目の疲れや睡眠障害を引き起こすと言われています。また、空気中のほこりとぶつかりると散らばる性質があり、これがまぶしさを引き起こします。

③3

これは、文部科学省が推奨しているものです。これに加え、30分に1回は画面から目を離し20秒間目を離して遠くを見るようお声掛けをお願いします。

②2

エアコンの風が顔に当たることでも目が乾きやすくなります。特に冬場は乾燥しやすいので、エアコンの真下は避けて、加湿をしながら過ごすようにしましょう。

④2

そばには、目の神経を正常に保つ働きや、疲れ目を解消するビタミンB1、目の老化を防ぐルチンという成分が多く含まれています。

◇◇第2回身体測定があります◇◇

10月18日(金)に、第2回身体測定を行います。後日、身体測定結果のお知らせを配布します。4月からどれだけ成長したか、お子さんと一緒にご覧になり比較してみてください。

