



# にこにこ ほけんだより

令和6年12月20日  
下伊場野小学校保健室  
文責：勝沼

## ちょうじかん しょう えいきょう ～長時間のメディア使用による影響～

休憩をせず、1日60分以上ゲームをしている人は要注意です。  
目が疲れやすくなったり、充血したり、肩こり、頭痛、さらに近くの物が見えづらくなる近視が進行したりします。

〈予防ポイント〉 ①こまめな休憩 ②10分に1回は遠くを見る ③温めたタオルを目に当てる



## ～ブルーライトってなあに？～

スマートフォン、タブレット、テレビの画面からはブルーライトと呼ばれる強い光が出ています。ブルーライトは直接私達の目に入り、メラトニンという寝付きを早くするホルモンを遮ってしまいます。そうすると、眠りにつきにくくなったり、夜中に何度も目を覚ましたりしてしまいます。

## ～ドライアイってなあに？～

ドライアイとは、涙の量や質が低下することで、目の表面を潤す力が弱くなった状態をいいます。ドライアイになると、目の乾燥だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、様々な症状が現れ、目に不快感を与えます。

〈予防ポイント〉 ◎メディア機器と目の距離は、30cm離しましょう。



×



○

冬季休業中にお子さんにチャレンジしてほしいものを2つ、配布しました。ご協力をお願いいたします。

◇メディアコントロールチャレンジ・・・計3日間取り組みます。

◇歯みがきカレンダー・・・毎日取り組みます。



4月からこれまで、子供たちは健康に気を付け、学習に励み、皆本当によく頑張っていました。どうぞ、日々努力できたことを、お家でもたくさん褒めてあげてください。よろしく願いいたします。