



令和7年10月7日
下伊場野小学校保健室
担当：加藤

暑さも落ちつき、秋の気配が感じられるようになりました。
気温に応じ、自分で衣服の調節ができるよう、お子さんへのお声掛けをよろしくお願いいたします。
学校には、カーディガンなどお子さんが自分で脱ぎ着できる衣服を持たせていただけると助かります。
御協力よろしくお願いいたします。

10月10日は、目の愛護デーです

10月10日は、目の健康を守るために制定された「目の愛護デー」です。
目は、勉強をするときや運動をするときなど、毎日の生活を送る上で欠かせない大切なものです。
視力低下の防止、目のけがや病気には十分気を付けて、大切な目をいたわり続けていきましょう。

◎ 目にやさしい生活 ~できているかチェックしてみましょう~ ◎

☐ 前髪は目にかかっていない



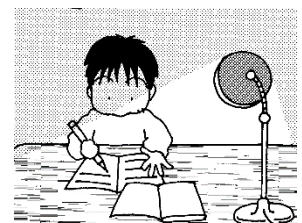
☆髪が目に入ると、目の表面が傷つき、目の病気のもとになります。前髪は目に入らないようにしましょう。

☐ バランスのとれた食事をとっている



☆ブルーベリー（アントシアニン）やにんじん、チーズ（ビタミン B12）などを積極的にとりましょう。

☐ 暗い部屋で本を読んだり勉強をしたりしていない



☆暗い部屋で作業をすると、目が頑張っているものを見ようとするため、眼精疲労になります。

☐ ゲームやテレビは時間を決めている



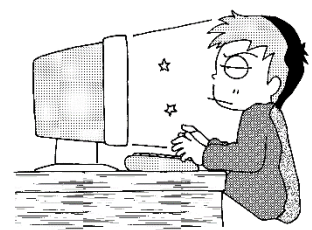
☆長時間テレビ画面を見ていると、目の調節機能（水晶体や毛様体筋）が疲れ、眼精疲労になります。

☐ 正しい姿勢で勉強している



☆姿勢を正すことで、机と目の距離が一定となります。
机と目の距離は30cm離し、背筋を伸ばして座りましょう。

☐ 夜8時以降のメディア使用は控えている



☆メディア機器の画面から発せられるブルーライトは、目の奥まで届く光です。夜に浴びると、脳が昼と勘違いし、眠りにくくなります。

どのくらいチェック☑できましたか？

結果を是非、御家庭で話し合ってみましょう。