

# ほけんだよ10月

R4.10.3 野木二中保健室

10月10日は、目の愛護デーです。近年、子どもたちの近視が増えて問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために気をつけて生活していきましょう。

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

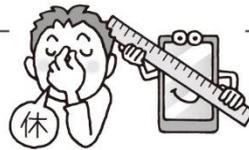
### 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

#### 目が疲れる原因 1

##### 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

#### 目が疲れる原因 2

##### ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

#### 目が疲れる原因 3

##### 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

裏面もみてください。

**まばたき**

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



**遠くを見る**

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



**あたためる**

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



**眼球ストレッチ**

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



**目のことわざクイズ**

( ? )に入ることわざは何か？次から選ぼう！

- ① 僕の ( ? ) はお母さんだ。ゲームをしているといつも注意される。僕のことが嫌いなのかな。
  - A 目からウロコ
  - B 目の上のたんこぶ
  - C 鬼の目にも涙
- ② この前、「あなたの目が心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。( ? ) とはこのことだ。
- ③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。これは僕にとって ( ? ) だった。

答え

- ①…B: 邪魔なもの
- ②…C: 厳しい人でも涙を流すことがある
- ③…A: 急に視界が開けたように真実がわかること



目の健康にも

かぜ対策にも

**大切**なのは…

**食事**

栄養バランスよく食べよう

**運動**

外で体を動かそう

**睡眠**

目も体も休ませて

10/15は世界手洗いの日

**手を洗う タイミングは？**

- ・ 食事の前
- ・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

病気の原因となるウイルスや細菌から身を守るために子どもたちが自分でできる最もシンプルで効果的な習慣である手洗い。新型コロナウイルスにも正しい手洗いが重要です。日本はきれいな水と石けんで手が洗え、ありがたいですね。