

# ほけんだより 10月

千葉市立越智小学校



みんなさんは、目を大切にできていますか？

今、小学生の中で遠くが見えにくくなる「近視」の子どもが増えています。近視は一度進むと、元通りにすることはできません。また、大人になったときに、緑内障などの目の病気にかかりやすくなり、そのままにしていると、視力を失ってしまうこともあります。

みんなの目は、これからも一生使っていく、大切なものです。目の健康に良い生活を心がけて、しっかり守っていきましょう。

10月10日は  
目の愛護デー

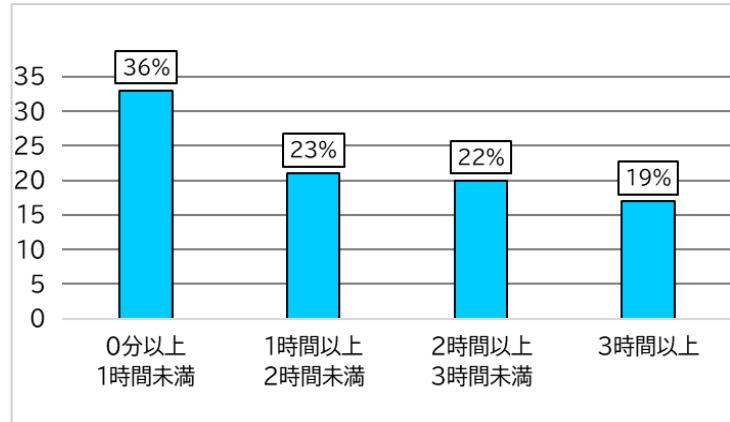
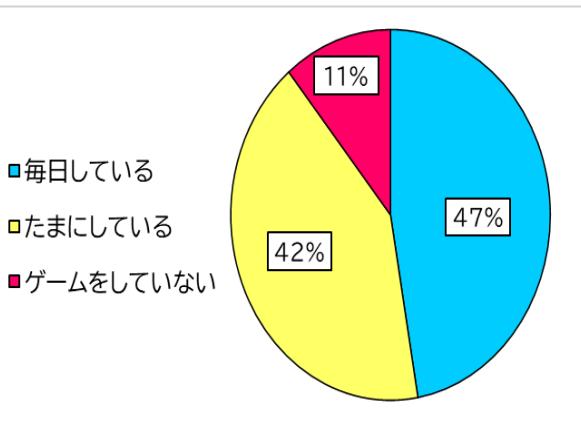


越智小のみなさんに、「生活アンケート」でゲームについて聞いてみました。



Q1. ゲームをしていますか？

Q2. 学校がある日はゲームを1日にどのくらいしていますか？



越智小の89%の児童がゲームをやっていると答えていました。

みんなの生活には、勉強やゲームなどで近くを見る時間がたくさんあることがわかりました。しかし、近くばかりをみていると、近視になりやすいと言われています。

ゲームやテレビ、スマートフォンなどの画面を見る時間は、1日2時間までが目安とされています。ゲームなどは楽しいけれど、時間や使い方に気をつけて、目を大切にしましょう。

目の健康を守るために、「目の休憩タイム」をつくることが大事です。

これから、「目の休憩タイム」のポイントを紹介します。

# めきゅうけい 目の休憩タイムをつくろう！

(💡 30分に1回は目を休ませましょう。)

## ①遠くをみよう

遠くをみると目の緊張がやわらぎます。

☆外の木や空などを見よう

☆外で遊ぶ時間をつくろう(自然に遠くを見ることができるよ)



## ②体を動かそう

少し体を動かすだけで、目も気分もすっきりします。

☆立ち上がって両手を大きく伸ばそう

☆首や肩を、ゆっくりまわそう



## ③目をとじて休もう

目をとじると、リラックスできて気持ちがよいです。

☆10~20秒くらい目をとじてみよう

☆手のひらを目にあてて、あたためてみよう



正しい手洗いを世界中に広めるために、2008年から10月15日は「世界手洗いの日」になりました。せっけんでの手洗いは、自分の体を病気から守る方法のひとつです。きれいな手で、毎日を元気に過ごしましょう。

あき  
秋になってから、こんな症状ありませんか?

くしゃみ  
はなみず  
頭痛  
皮膚のかゆみ  
食欲がない  
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

Check 温度差対策を  
ぬ脱ぎ着しやすい服  
そなう装で、気温差に自分  
たいおうで対応しましょう。一枚羽織るもの  
もんぱりを持っておくと便利です。

Check 規則正しい生活を  
よしょくじじゅうぶんすいみん  
バランスの良い食事、十分な睡眠  
こころを心がけましょう。規則正しい生活  
じりつしんけいととの  
は、自律神経を整えてくれます。