

ほけんだより 10月

千葉市立越智小学校



目は、目の中にある筋肉の働きによってはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目がつかれやすくなります。視力の低下や頭痛の原因になることもあります。

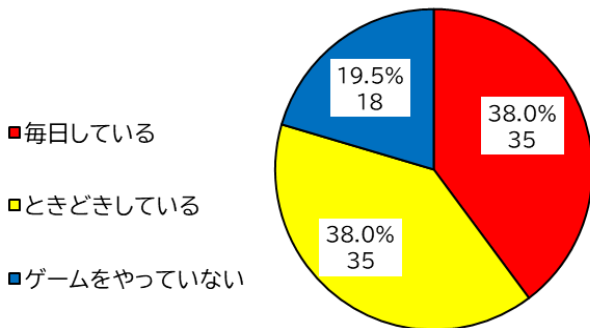
テレビやゲーム、スマートフォンなどを見るときは、「目を休める時間」を作りましょう。

毎日、テレビやゲーム、スマートフォンなどで画面を見る時間が多くなっていませんか？学校でも授業でギガタブを使うことが多くなってきています。休み時間に外で遊んだり、遠くをみたりするなどして目を休めさせてあげましょう。

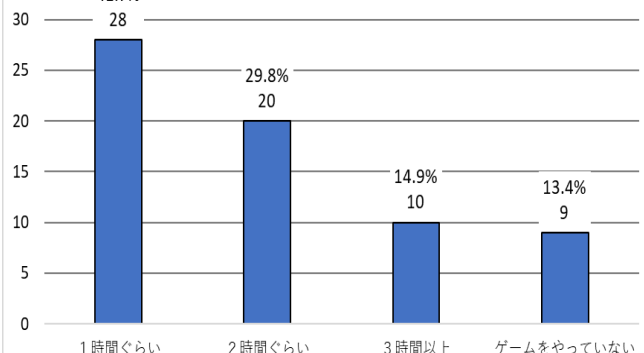
「生活アンケート」でゲームについて聞いてみました。



ゲームをやっていますか



ゲームを1日どれくらいやっていますか



越智小の半数以上の児童がゲームをやっていると答えていました。

1日に1～2時間ぐらいゲームをしている人が多いです。テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディア機器は、1日2時間ぐらいまでを目安に見ると良いとされています。メディア機器は、便利で楽しいものですが時間や使い方気をつけて使いたいですね。

目を休める時間を作ることがとても大切です。ぜひ、目を休める時間を作ってください。

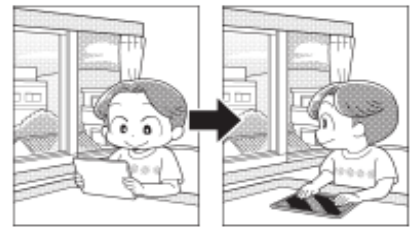


目を休める方法は…

① 遠くを見て「目の休けい」をとろう

画面や本を目に近づけて見ていると、目の筋肉に力が入っている状態となり、目が疲れやすくなります。

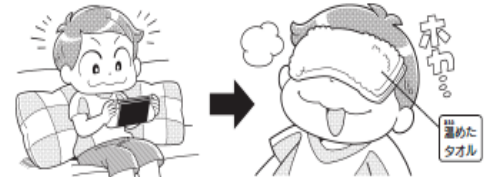
ときどき、遠くをみることで目の筋肉がゆるみ、目を休ませることができます。



② 目の周りを温めてみよう

目の周りに、温めたタオルを当てることで、目の周りの血の流れが良くなります。また、リラックス効果もあり、目の筋肉がほぐれて目を休めることができます。

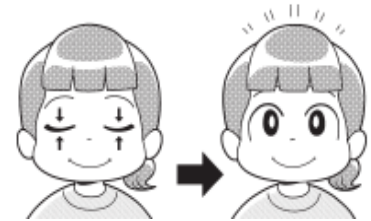
※タオルを温めるときは、おうちの人に手伝ってもらいましょう。



③ まばたきをしよう

画面を集中して見てしまい、まばたきをしないことがあります。

まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みや疲れが出やすくなります。画面を見るときは意識してしっかりまばたきをしましょう。



10月15日は 世界手洗いの日

自分の体を病気から守る方法のひとつが、せっけんでの手洗いです。

ただ正しい手洗いを広く知ってもらうために、2008年に10月15日が「世界手洗いの日」となりました。

手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。



みなさんは、きちんと手洗いできていますか？
手洗いのやり方を確認して、きちんと洗えるようにしましょう！