

ほけんだより 10月

令和4年10月6日発行

白保小学校 保健室

10月10日は



10月2日に行われた運動会。子ども達一人一人が輝き活躍する場面が多くありました。大きなケガや熱中症になることなく笑顔で終われたことが本当に良かったです。しかし、運動会明けのこの週は、風邪症状や疲れでお休みする子どもも多くいました。この3連休も、体をゆっくり休めて疲れをとるようにしてください。

☆今月の保健目標☆
目を大切にしよう

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

裏面は「目のクイズ」です。挑戦しよう！

★

本を読み、
目との距離は？

A 10cm
B 30cm

★

B 30cm

手のひら
2つ分が
ちょうど
いい距離



★

勉強中だけど...
よくないところは？



★

寝ころんでいること

姿勢よく
座って
勉強
しようね



視力検査に使う、
この
名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた
世界共通の記号だよ



★

ゲームやスマホを
使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は
「1日1時間」



チャレンジ！

目のクイズ

トロボの目は
何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった
「複眼」で
見ているよ



A ダ・ヴィンチ
B のザビエルは
日本にメガネを
伝えたんだって



★

疲れている目に
いいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

★

A・B どちらも

栄養をとって
よく寝ることが
大切！



★

「目〇を下げる」
〇に入るのは？

A 尻
B 頭

★

A 尻

満足して
笑う様子を
表すよ



コンタクトレンズを
発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ
B のザビエルは
日本にメガネを
伝えたんだって

