

# ほけんだより

令和4年10月

樟葉北小学校

保健室

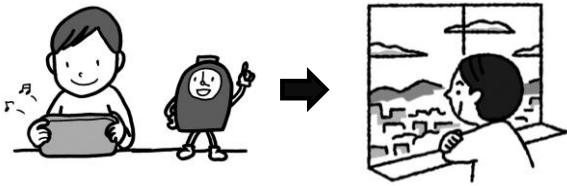
10月になり、過ごしやすい季節になりましたね。先生は天気の良い日に外で思いっきり遊んでいるみんなを見るとうれしくなります。外遊びは骨を強くしたり、近視予防にもなるのでいいこといっぱいです。天気の良い日はできるだけ外でたくさん遊びましょう。



## メディア生活でも目を大切に！

ここ数年でスマートフォンが生活の一部になっていたり、授業でもタブレットを使うことは珍しくなくなって、メディアが生活には欠かせないものとなっています。長い時間ゲームをした後、目が疲れたなー、痛いーと思うことはないでしょうか？生活に欠かせないものだからこそ、できるだけ目を大切にしながら上手に使えるといいですね。

①本を読んだり勉強したり、スマホや手元でのゲームなど、近くでの作業をした後は、しばらく外の景色を眺めて目を休めましょう。



②急性 内斜視（突然目が内側に寄ってしまう病気）にならないために、スマートフォンを見るときは、画面から30～40cm以上離し、使用中も10分に1回は2～3m離れたところを見るようにしましょう。ベッドやソファで寝ながらスマートフォンを見ていると、画面に目を近づけがちになるのでやめましょう。



「どこでも使える」から

休けいがいじです



③パソコンやスマートフォンなどの光にはブルーライトが多く含まれていて、過度の使用は目や身体に負担をかけるといわれています。強いブルーライトを見ると、脳は「朝だ」と判断して眠くなるホルモンを出さなくなります。夜遅くまでブルーライトを浴びる生活は体内時計を乱れさせ、身体に悪影響を与えます。寝つきも悪くなり、睡眠の質の低下にもなります。夜はなるべく控えましょう。



※10月の中旬の図書時間に、保健室で視力測定をします。授業中だけメガネを使っている人は、忘れずに持ってきてください。

## のみぐすり、ただしくつかおう！

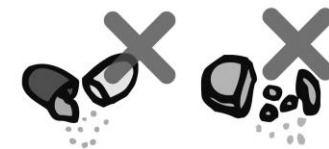
みず水が「ぬるまゆ」で



きめられたりょうとタイミングで



あけたりつぶしたりしない



ほかの人からもらわない



## 7つのまちがいさがそう！！

答えは保健室の前に貼っています。

勉強や読書をするときは  
よい姿勢を心がけて



勉強や読書をするときは  
よい姿勢を心がけて

