ほけんだより

10月

すっかり秋らしい天気になってきましたね。特に朝と夜は肌寒く感じる毎日です。日中の暑さと、朝夕の肌寒さ、気温差が大きくなってくるこの時期は体調をくずしやすいので気をつけてくださいね。寒いなと感じたら上着をきたり、体調が悪い時は早めに寝たりなど、しっかりと自分の体調を管理しましょう！

みなさんは知っていましたか？

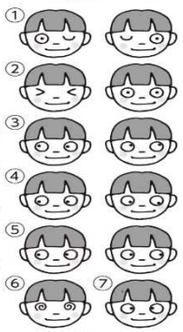
なんと、小学生の3人に1人は、視力が1.0ありません！

目はとても大切です！目に優しい生活ができていますか？

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

❶ 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
❷ 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
❸ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

私たち目をマモルンジャ

私はまぶた
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕はまゆげ
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私はなみだ
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレはまつげ
目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

目、疲れてないかな？

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

1 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

2 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

3 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

4 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

5 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

6 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

7 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

8 まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

9 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

10 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。