

ほけんだより 10月号

令和5年10月6日
南相馬市立小高中学校
保健室

朝夕の涼しい風に、秋の気配を感じるようになりました。学校行事が続き、疲れが出やすい時期です。

気温の変化で体調を崩さないように、就寝前ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりするなどして体調を崩さないように気をつけて生活しましょう！

今月の保健目標
目を大切にする
習慣を身につけよう



10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。この機会に「目」の健康について考えてみましょう。

目の健康と生活習慣について考えよう

◇目のしくみを知ろう



目のしくみ

1. 虹彩: 光の量を調節
2. 瞳孔: 光を取り込む
3. 水晶体: 光を調節
4. 網膜: 光を映像にする
5. 視神経: 映像を脳に伝達する

ごみほこりが目の中に入るのを
ふせいでください。

まばたきをすることで乾燥を防いだし、
異物が入るのをふせく。

目でこから流れた汗が目に入るのをふせく。

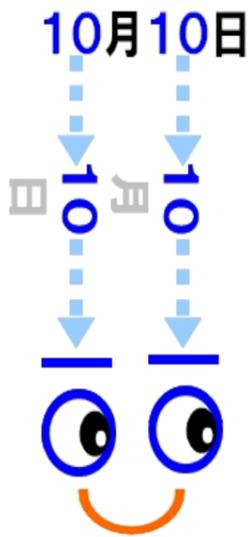
近くを見たり遠くを見たりするとき、
カメラのレンズのような働きをする。
目に入る光の量を調節する。

ごみ洗い流し、目をうるおしたり、
目に酸欠や酸素を送る。

テレビやゲームを長時間使うと
どうして目がわるくなるのだろう？

近い場所をずっと見ていると眼軸がのびたり
レンズが調節できなくなって目が見えにくくなる

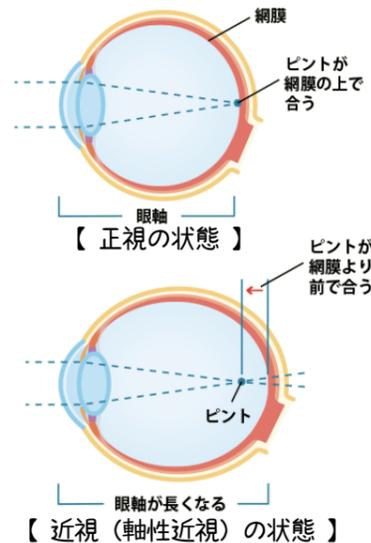
目を休めよう！
20分ごとに20秒くらい
離れたところを見よう！



長時間メディアを使い続けると どうして目が悪くなるのだろう？

近い場所を見ると、目はピントを合わせようと毛様体を緊張させ、水晶体を厚くします。長時間同じ状態が続くと、緊張した筋肉が元に戻りにくくなり、遠い場所にピントを合わせにくくなるため、視力が低下します。

また、近い場所ばかり見ていると角膜から網膜まで（眼軸）の長さが伸びてしまうことがあります。一度伸びてしまった眼軸は元の状態（正規の状態）に戻りません。ピントを合わせるために、眼鏡やコンタクトで視力調整が必要になります。



◇目の健康のためにできる習慣を考え実践しよう



□メディアは、時間とルールを決めて使おう！

→ メディアを使用するときは、画面に顔を近づけ過ぎないようにしましょう。テレビは1.5m、ゲームやスマホは30cm以上画面から離れて使いましょう。また、ゲームやテレビなどを長時間続けて使うと、目に負担がかかるので注意です。時間を決めて遠くを見たり、夜は早めに眠ったりすることで、目を休ませる習慣が大切です。

□目の運動（アイ・ストレッチ）をしよう！

→ 目の筋肉に緊張と緩和を繰り返すことで、涙腺が刺激され目が潤うだけでなく血流が活性化されます。勉強やメディア使用の合間にストレッチする習慣もお勧めです。

【まばたきストレッチ】 両目をぎゅっと閉じて目元に力を入れ10秒キープ、その後目をつぶったまま、目元と顔全体の筋肉をゆるめ10秒数えましょう。これを1日3セット習慣づけるだけで、目の疲労感を緩和させることができます。

【天井ストレッチ】 顔の前に人差し指を準備しましょう。指先を見た状態で指を顔に近づけていくと寄り目になります。そこから指を無くし、顔を上に向けて天井を見ましょう。目の筋肉（毛様体）のストレッチになります。



天井ストレッチのやり方

自律・創造・協働 後期専門委員会の活動が始まりました！

後期専門委員会の活動が始まりました。後期の保健委員会メンバーは私たち8人です。後期も毎日の健康観察や校内の環境整備に加え、月ごとの保健目標に合わせた生活習慣に関する呼びかけなどを積極的に行っていく予定です。

10月は、目の愛護デーに合わせて、メディア使用状況調査を行います。小高中の実態を踏まえて情報発信や呼びかけを頑張ります。（保健委員より）



◇こんな人は要注意！

- 親が近視
- 外遊びをあまりしない
- 寝る時間が遅い
- 睡眠時間が短い
- 30cm以内の距離で本を読む
- メディアを1時間以上続けて使用する

