

# ほけんだより10月

平成30年10月1日  
高松市立牟礼南小学校

2学期も1ヶ月が過ぎ、秋らしく過ごしやすい気候になりました。この時期は、昼間はあたたかなくても、朝と夜はぐっと気温が下がるので、体調を崩しやすいです。体調管理に気をつけて、元気にすごしましょう。秋といえば「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などいろいろな秋があります。みなさんも秋を楽しんでくださいね。



## 10月の保健目標

目を大切にしよう！



みなさん、10月10日は何の日か知っていますか？「目の愛護デー」です。10を横にすると、目とまゆ毛のように見えるので、10が2つ並ぶ10月10日が「目の愛護デー」となりました。目は一度悪くなると、なかなか元にはもどりません。ゲームで遊ぶ時間を守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

## 目の疲れチエツク

こんなことはありませんか？

- ◎目がしょぼしょぼする。
- ◎目がいたい。赤くはれぼつたい。
- ◎涙がとまらない。
- ◎頭がいたい。はきけがする。
- ◎肩や首がこる。
- ◎画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。



「はい」が多い人は注意しましょう！

## 目にやさしい生活をしていませんか？



前髪が目にかかっていませんか？

本やノートから30cmは離れましょう

手元も部屋全体も明るくしましょう

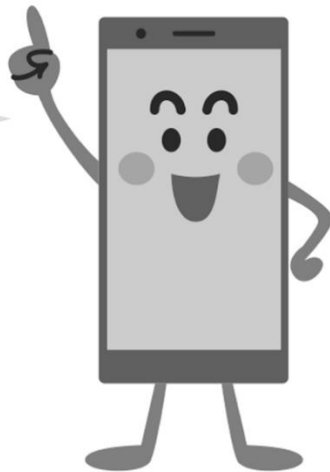
ときどき遠くを見て目を休めましょう

目がつかれてしまう生活をしていると視力が下がるだけでなく、目が痛くなったり、「ドライアイ」といって目が乾燥して傷つきやすい状態になったりします。目にやさしい生活をするよう心がけてみましょう。

# 目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

長時間、使い続け  
ない  
(30分連続で使ったら  
休憩する)

ブルーライト対策をする  
(カットするフィルムや  
メガネなどを使う)



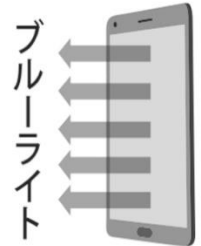
画面を目に近づけすぎない  
(30cm以上は離す)

夜、寝る前には使わない  
(ふとんの中で見ない)

使用中、意識して  
まばたきをする

## ブルーライトがもたらす悪影響

スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという青い光が出ています。ブルーライトは可視光線の中では波長が最も短く、強いエネルギーを持った光が網膜まで到達し、影響を及ぼすといわれています。また、ブルーライトは散乱しやすい(チラつきが見られる)ため、目は頻繁にピント合わせをしなくてはならず、それが目を疲れさせてしまいます。さらにブルーライトは、睡眠障害ももたらします。ブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されるため、夜ふとんの中でスマホを使うと体内時計が狂う原因となってしまいます。



## 視力検査について

10/2(火)~10/4(木)の間に視力検査を行います。  
眼鏡を持っている人は、当日持ってきてください。

B判定以下の場合は結果のお知らせをお渡ししますので、見え方など相談していただいた上で受診されるかご検討ください。ただし、今年度一度も受診されていない場合は受診をお願いします。

