



NO.8 2025年10月10日 御杖小学校・中学校 保健室

体育大会も無事に終わりましたが、毎日のように流れていたダンスの音楽が流れてこないとしさびしく思います。今月は中学生は中間テストがあったり、小学生は修学旅行に出かけたりします。11月には学習発表会もありますので、体調管理に気をつけて元気に登校できるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー！
目を大切にしましょう！！



視力検査について

今週は、視力検査を実施しました。※裸眼視力でB以下、矯正視力でC以下の人に「受診のお勧めプリント」をわたします。

A : 1.0以上、B : 0.7~0.9、C : 0.3~0.6、D : 0.2以下



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。

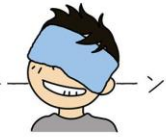


目の愛護デーにやさしい生活を！

ズキズキ



氷水で

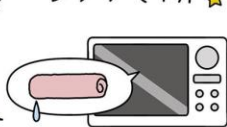


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ



レンジで1分



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

スゴイ！ 下着って

「下着なんて、めんどくさい」「シャツを着るなんてカッコ悪い」なんて思いませんか。実は、下着には、スゴイ働きがあるのです。たった一枚、下着を着るだけで、夏は汗を吸い取って肌の清潔を保ち、秋～冬は体温を逃がしません。

下着に使われる布地は、さまざまですが、保温性に優れていて、これらの寒さ対策に役立つのは、綿（コットン）素材です。肌触りのいい温かな下着で、毎日を元気に過ごしましょう。

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

自分で健康チェック



- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ（だるさや疲れは感じない）
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

