

# ほけんだより

にしやうがっこう ほけんもくひやう  
西小学校 保健目標  
けんこう かん ちしき やぎのう しやうとく  
健康に関する知識や技能を習得し、  
しやうがい みずか けんこう ほしじ  
生涯にわたって自らの健康を保持・  
ぞうしん  
増進することのできる児童の育成

令和6年10月1日  
上尾市立西小学校 保健室



## 「暑い」から「寒い」へ…、季節の変わり目です。

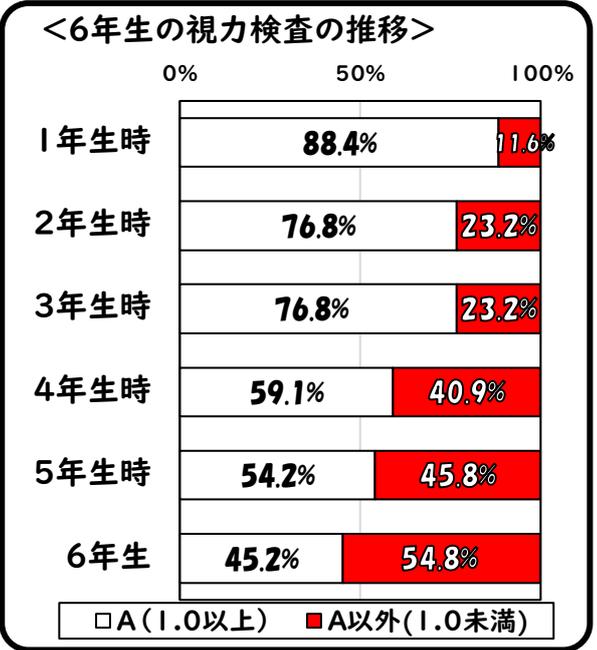
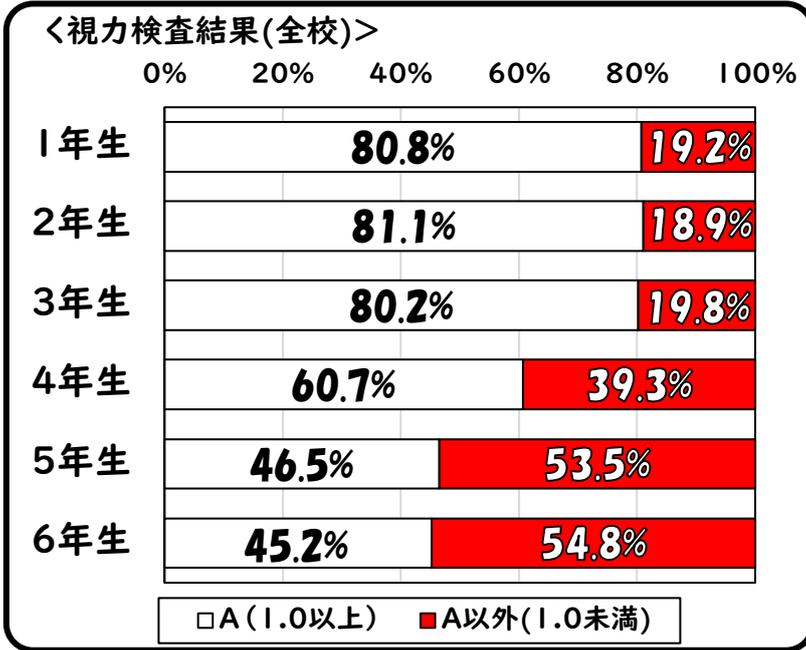
あつ なが なつ す せつ 朝晩は、ひんやりして、肌寒く感じ  
暑くて長い夏が過ぎ、さわやかな季節になりました。朝晩は、ひんやりして、肌寒く感じ  
ます。きおん さ おおき し き たいちやう  
気温差が大きいこの時期は、体調をくずしやすいものです。「着る」「脱ぐ」をしや  
ふくそう じやうず ちやうせつ すこ からだ ちやうし わる かん  
すい服装で上手に調節し、少しでも体の調子が悪いと感じたときは、長ズボンを選んだり、早めに寝たり  
するなど、じこかんり しやうかん み げんき す  
自己管理の習慣を身につけて、元気に過ごしてください。



## 10月10日は目の愛護デー



## 「目の健康を守るルール」を身につけましょう!



しりよく ていか こども ふ しんぱい にしやうがっこう しりよくけん さ けっか がくねん  
視力が低下している子供が増えていると心配されています。西小学校の視力検査の結果でも、学年が  
あがると、しりよく ていか こども ふ 増えています。(学校の検査は、かくていしんだん 傾向は  
わかります) しりよく ていか げんいん きんし たいしつ ばあい せせ  
視力低下の原因の近視などは、体質の場合もあり、防げないこともあります。目に「近い距離  
で、なが じかん ちか もの みつづ 太陽の光にあたらぬこと」と、「たいやう ひかり  
ことが、わかっています。ですから、目に近い距離で使用するタブレットやゲーム機などのデジタル画面を使う  
ときは、「め まも 目を守るルール」があることを覚えておくことが必要です。「目の健康を守る使い方」を呼びかけて  
いる日本眼科医会のホームページとリーフレットから、デジタル画面を見るとき「目の健康を守るルール」を  
お伝えします。

# 「目の健康を守る5つのルール」を覚えましょう!

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康診断マンガ「デジタルくん」

QRコードをスマホから

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

## デジタル画面をみるときのルール①

### 30 cm以上離れた よい姿勢で!

姿勢を正すと、タブレットと目の距離が一定となり、疲れにくくなります。

画面を見るときに、できているものは、

- にチェックして、確認してみましょう。
- 背中を伸ばし、よい姿勢で見ている。
- 目と画面の距離は、30 cm以上にしている。
- 目からの視線と画面を垂直にして見ている。
- 照明の映りこみを避けるようにしている。
- タブレットの明るさも調整している。
- 部屋の明るさも調整している。

## デジタル画面をみるときのルール②

### 30分に1回、20秒以上遠くを見て、目の休憩を!

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、目の中の筋肉をゆるめ、目を休ませましょう。近くを見続けない時間をつくることで、近視の発症や進行を予防します。

## デジタル画面をみるときのルール③

### 外で、1日2時間程度の活動を!

太陽光のもと、日陰でもよいので、1日2時間程度過ごすことで、近視の進行を抑制する効果があるとされ、明るい屋外活動が勧められています。

## デジタル画面をみるときのルール④

### まばたきを忘れない!

目は、「まばたき」をするたびに、涙が目の表面にいきわたり、酸素や栄養分を補給しています。

画面を見続けていると、まばたきの回数が減り、涙の量が少なくなります。

意識をして、まばたきをしましょう。

## デジタル画面をみるときのルール⑤

### 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時間前からは、画面を見ないようにしましょう。