



令和7年10月9日

太田市立九合小学校

保健室

親子で読んでください

すっかり秋めいた日々になりました。朝晩は肌寒くなったと思えば日中は30度近くになる日もあり、気温差で体調を崩しやすい季節です。疲れが溜まっているときには、“お風呂でゆっくり温まる”“早めに布団に入るようにする”など、元気にすごせる工夫をしていきましょう。



今月の保健目標 目を大切にしよう！



10月10日は目の健康や大切さについて考える日です。みなさんは普段“目の疲れ”を感じることはありませんか？“目の疲れ”を感じるのは、みなさんが何をしているときでしょうか？勉強・読書・テレビ・ゲーム・パソコン・スマホなど、私たちの生活は目を疲れさせるものであふれています。だからこそ、普段から目を大切に、目の健康を考えて生活する必要があります。

こんな症状はありませんか？

これらの症状は、疲れ目・ドライアイのサインです。目は疲れる前に、定期的に休ませてあげるようにしましょう。

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 目がショボショボする | ☐ まぶたがピクピクする |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ ぼやけて見えることがある |
| ☐ 目が充血しやすい | ☐ 目の奥が痛い |
| ☐ 涙が出る | ☐ 光をまぶしく感じる |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 首や肩がこる |

パソコンやゲームを使っている時のまばたき数は、普段の1/4に！

普段、無意識にまばたきをしています。1分間に何回くらいしていると思いますか？正解は10～20回です。ところがゲームやパソコンの作業中は画面に見入るため、その1/4に減ってしまいます。まばたきが不足するとドライアイの原因になってしまうことも……。適度な休憩で、目を休めましょう。

ドライアイセルフチェック 10秒間まばたきせずに目を開けていられますか？

➡ 10秒間我慢できなかった人は、ドライアイの可能性あります！！

眼科に相談も大事ですが、まずは、自分の普段の生活を見直してみましょう。



- ①スマホやパソコンを暗いところで使用しない。
- ②寝る前に長時間使用しない。
- ③長時間使用する必要のある時は、まばたきを意識的にする。

目のストレッチでリラックスしよう!!

<目のストレッチ>

パチパチとまばたきをする



遠くを見る



目を閉じる



目をぎゅっと強く閉じる



上下を見る



軽く手を当てる



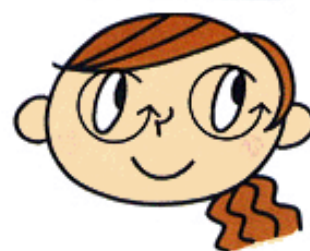
左右を見る



目を寄せる



目をくりと回す



●●お知らせ●●視力検査を希望する人へ●●

最近、黒板の文字が見えにくい、あるいは4月の検査のときよりも視力が低下しているように感じる、といった人はいませんか？今の自分の視力が少し心配だなと感じている人は希望に応じて、視力の再検査を行います。検査を希望する人は保健室に来て申し出てください。