



令和5年10月18(水)
多古町立中村小学校保健室
第6号
* おうちの人とよみましょう。

10月の保健目標

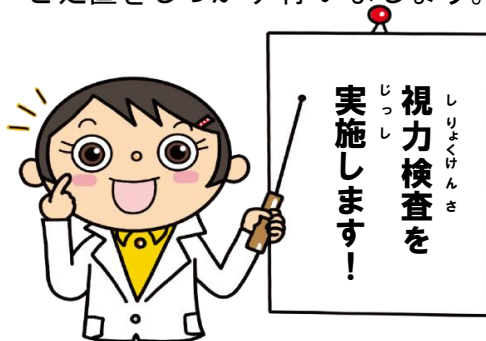
・目を大切にしよう。

スマホ・ゲームは
時間を決めて
やろう!!



だんだんと日が短くなり、朝晩が少しずつ冷え込んできました。温度差があるので、かぜをひいたり、体調をくずしたりしやすいので、衣服の調節や健康管理に気をつけて過ごしましょう。

県内ではインフルエンザ注意報が発令されています。予防と処置をしっかりと行いましょう。



* 10月19日(木)に視力検査を実施します。眼鏡を使用している人は、忘れずに持ってきてください。なお、4月の検査結果と比較して、視力低下が疑われる人に「視力検査結果のお知らせ」を配付しますので、早目に眼科への受診をお願いします。

10月10日は「目の愛護デー」、そしてこの時期は、「芸術の秋」、「読書の秋」でもあり、絵を描いたり、本を読んだりする機会が多くなるかもしれません。目を大切にするために、次のポイントに気をつけながら過ごしましょう。

寝転んだ姿勢で見ない



物を見たり読んだりする時は、目との距離が近くなりすぎたり、左右の目からの距離に差が出たりするため、目によくありません。きちんと座って見るようにしましょう。

近づいて見ない 暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見る時は、画面から30cmは離しましょう。また、暗いところでは見ないようにしましょう。



長時間連続して見ない

長時間見続けると、目が疲れてしまいます。30分に1回は20秒以上目を休めましょう。



※ゲームや各メディア(テレビ・パソコン・タブレット・スマホなど)の使用は、寝る1時間前までにしましょう。

目のクイズに挑戦してみよう!

つぎ もんだい
次の問題に①～③で答えてみましょう。

問題Ⅰ

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多
くなります。小学生では平均して1.0未満の人は、
どのくらいいるでしょう。

- ① 約 30%
- ② 約 50%
- ③ 約 60%

答え①

小学生は平均31%、
中学生は54%、高校生は65%です。



問題Ⅱ

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分
くらい休けいするとよいといわれています。休けいの効果
が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する

答え③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続く
ので、歩いたり、簡単な体そうをするのが効果的です。



問題Ⅲ

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つ
に、まばたきの減少があります。普段のまばたきの
間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒

答え①

普段は3～6秒で1回
まばたきをしています。



問題Ⅳ

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れや
すいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる

答え①

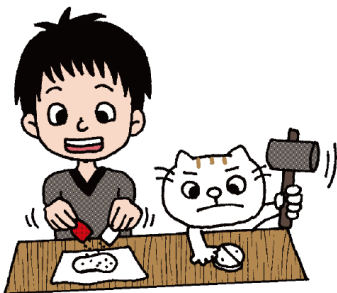
スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび
行われるので疲れます。



10月17～23日
「薬と健康の週間」

こんな薬の飲み方は要注意!

カプセルを開けたり
錠剤を割って飲む



飲み忘れた分をまとめて飲む



ほかの人の薬をもらって飲む



人には、病気やけがを自分で治そうとする力(自然治癒力)が備わっています。それをサポートする
のが薬です。薬は、お医者さんや薬局の人に教えてもらった量・飲み方をしましょう。