

ほけんだより

朝晩は



めっきり涼しくなり、秋を感じるようになりました。

先日のスポーツフェスティバルはとても盛り上がりましたね。スポーツの秋を満喫できたと思います。日中はまだ汗ばむ日もあり、体温調整がうまくできず、体調を崩している人も多いようです。毎朝の検温、健康チェックで体の声をしっかり聞いて早めに休養することが大切です。何はともあれ、「睡眠と食事」をしっかりとりましょう！！

10月保健目標「目を大切にしよう」



黒板の文字は、しっかり見えていますか。視力検査を行ったのは4月です。約半年経ちますので、視力が低下している人や眼鏡やコンタクトレンズの度数が合わなくなってきた人もいると思います。**保健室では、いつでも視力検査ができます。放課や業後など、都合がよい時に来てください。**自分の視力に関心をもち、健康管理ができる人は立派な人だと思います。

※定期健康診断、視力検査の結果、片眼でもB以下だった人には、「受診のすすめ」を渡してあります。用紙をなくしてしまった人やもらったかどうか分からない人は、確認し再発行しますので担任の先生に言ってください。また、眼科を受診しないで、直接眼鏡を作成した人は、購入店での証明は不要です。用紙の余白にそのことを書いて提出してください。まだ受診していない人は、視力低下が進む前に1日でも早く受診しましょう。

科を受診しないで、直接眼鏡を作成した人は、購入店での証明は不要です。用紙の余白にそのことを書いて提出してください。まだ受診していない人は、視力低下が進む前に1日でも早く受診しましょう。

【ブルーライトの話】

ブルーライトは、人の目で見ることができると言われる光（可視光線）の一部（波長380～495nm前後の青色成分）で、太陽光や電球から出る光に含まれています。

デジタル機器の普及に伴い、液晶画面から発せられるブルーライトについての議論が盛んになってきました。

ブルーライトの体への悪影響についての科学的な根拠はありませんが、体内時計（特に目覚めと睡眠のサイクル）に影響しているという報告があります。ブルーライトのような強い光を夜遅くまで浴びると、睡眠障害を起こす恐れがあると言われています。からだが睡眠の準備をし始める夕方から夜にかけて、ブルーライトのような強い光を浴びすぎると、「メラトニン」（睡眠のホルモン）が分泌されにくくなり、体内時計が狂ってしまうようです。



< デジタル機器使用時はこんなことに注意しましょう >

- ・部屋の明るさに気をつける（明るすぎず、暗すぎず）
- ・寝る1時間前（ベストは2時間前）にはしない！（布団の中での使用はNG!）
- ・目と画面の距離は近づけすぎないようにする
- ・30分に1回は、20秒以上、画面から目を離して、遠くを見るなどして目を休める

参考資料：「GIGAスクール構想と目の健康を守るルールと啓発活動」

日本学校保健会会誌「学校保健」に掲載 日本学校眼科医会 理事 丸山 耕一氏

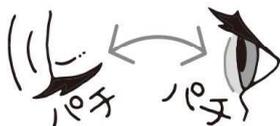
「ICTの活用に当たっての児童生徒の目の健康などに関する配慮事項」文部科学省

疲れ目解消 4つのケア

起きている間中、ずっと働いている目。休ませてあげないと・・・

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

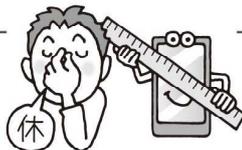
疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る1時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大防止について

第7波も少しずつ落ち着いてきていますが、学校においては、引き続き、感染拡大防止に努めた教育活動を進めてまいります。登校前の体温等を記入する健康チェックカードは、必ず毎日持たせてください。発熱等の症状がある場合は登校を控えてください。また、登校後、お子様が体調不良（特に発熱）を訴え早退する場合は、兄弟姉妹も健康観察後、一緒に早退していただく場合があります。学校にお届けいただいている緊急連絡先を変更された場合は、その都度担任までご連絡ください。携帯電話のみをお届けいただいている方は、確実につながるようにしておいていただきますようお願いいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

