

ほけんだより

令和7年10月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



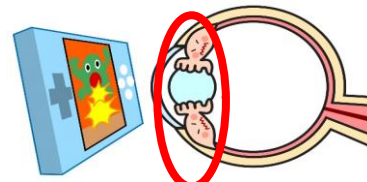
今年は残暑が続いていましたが、ようやく涼しくなり秋を感じられるようになってきました。10月、11月は沢山の行事がひかえています。健康な体で学校行事を楽しめるように、早ね・早おき・朝ごはんなどの生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。



近くのものを見続けたら 目の休けいをとろう

9月の身体測定では、目の学習をしました。みなさん覚えていますか？私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くのものもしっかりと見ることができます。長時間近くのものを見続けると、目がつかれやすくなり視力の低下にもつながります。

【近くを見るとき】



もうようたいきん
毛様体筋
目の中にある筋肉

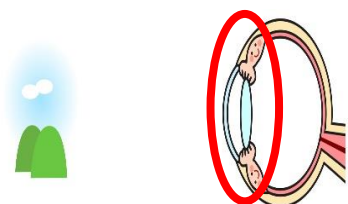
すいしょうたい
水しょう体
目の中にあるレンズ

きんちょう
している

あつ
厚くなる

目の筋肉がきん張して力が入っている状態です。近くを長時間見続けると、目がつかれて、視力の低下にもつながることがあります。

【遠くを見るとき】



目の筋肉がゆるんで
リラックスしています。
目がつかれません。

ゆるんで
いる

うすくなる

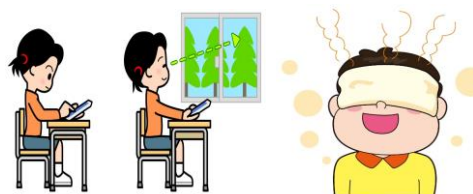
目の休けいのしかた 20-20-20ルール

20分ごとに

20秒以上

20フィート(約6m)先を見る

メディア機器の画面を見続けている時や、読書をしている時など近くのものを見ている時は、20分ごとに20秒間、20フィート(約6m)先を見るようにしましょう。部屋の中にいる時は、窓の外景色をながめたりしてもいいですね。時間を決めて遠くを見ることで、目のきんちょうがゆるみ、目が休まります。また、蒸しタオルなどで目の周りを温めるのも、筋肉のきん張がほぐれて効果的です。

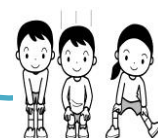


出典：小学保健ニュース 少年写真新聞社

もうすぐ運動会

10/18の運動会へ向けて練習が始まりました。体調を整えて練習に取り組みましょう。

運動の前と後に ストレッチ



準備運動や整理運動を念入りに行ってケガや筋肉痛の予防をしましょう。

早く寝て 体を休める



毎日の練習で体は疲れています。早めに休んでその日の疲れをとって、次の日の活動に備えましょう。

朝ごはんをしっかり食べる



普段よりも運動量が多くなります。朝食で午前中のエネルギーをとって登校しましょう。

つめを短くしておく



ケガの予防と指先の清潔のために、つめは短くしましょう。週に1度はつめを切りましょう。

<保護者の方へ> お子さんの、スマホ使用による内斜視にご注意ください。

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