

# ほけんだより10月

令和3年10月5日  
No. 9  
影森小学校保健室発行

さわやかで過ごしやすい季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋をすごしますか？

朝や夜と昼間の気温差が大きいので、体調をくずしやすい時季でもあります。登校前に天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で調節できるようにしましょう。



目が疲れやすい生活をしていませんか？  
目の疲れは視力の低下にもつながります。生活を見直して、目を大切にしましょう。

## 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？    こすっていませんか？    ちかすぎませんか？    ちようじかん長時間になっていませんか？

まえがみは切るか、ピンでとめる

ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

本やノートから目を30cm以上はなす

テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

スマートフォンやゲームのしすぎは視力を低下させます。時間を決めてやり、休けいをとって目を休ませるようにしましょう。

### スマートフォン・ゲームとのつきあい方

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、ブルーライトによって睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。夜間、寝る前にスマートフォンなどを使わないようにしましょう。

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

床に両足をつける

タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

### あんな目、こんな目… 生きものの目のフシギ

**【光る!ネコの目】**  
暗いところでららんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。タペタムのおかげで、ネコは暗いところでもまわりが見えるのです。

**【いっぱい!こん虫の目】**  
トンボやチョウなどのこん虫の目は、よく見るとアミのよう。じつは、その細かい1つひとつがすべて目なのです。広いはんいが見えるため、エサになる生きものや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

**【閉じない?さかなの目】**  
多くのさかなには『まぶた』がないので、目はつぶらず、いつも開けっぱなしです。「じゃあ、ねむるときは?」もちろん、さかなだっときどきねむっていますが、目は開けたままなのです。

### 目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたらやってみよう

目をとじたり

開いたりする

目を上下

左右に動かす

目をぐるっと

まわす

9月の学校感染症による出席停止状況

溶連菌感染症	1人
水ぼうそう	1人

