

10月の保健目標
目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



ほけんだより10月



スマホ老眼

に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われていています。勉強したり、ゲームをしたり、普段の生活には近くを見る時間がたくさんあります。この機会に目に優しい生活について見直してみましょう。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防につながります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目を大切にしていますか?

涙には3種類あるって知ってた?

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。



刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。



涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っています。泣くことは、悪いことではないのです。

おうちのかたへ

まだまだ暑い日が続いています。屋外での活動で汗をかき、エアコンの効いた室内で過ごす子どもたち。寒暖差により体調を崩す児童もいます。ハンカチやタオル、着替え等があると体調を整えながら過ごすことができます。

また、エアコンの効いた室内で、寒さを訴えて長袖を借りに来室する児童が増えています。貸し出しできる枚数に限りがありますので、「自分の健康は自分で守る」ためにも、体調に合わせて衣服の調整ができるようにご家庭での声かけをお願いします。



手洗いを頑張ってくれている人も多いと思います。感染症予防のためにも洗い残しのないように意識して洗いましょう!