

# ほけんだより



おうちの人と一緒に  
読んでください  
令和5年10月2日  
南長崎小学校 保健室

暑さも寒さも彼岸までと言いますが、朝夕はだいぶ涼しくなり日中も日差しが和らいで  
きました。これから6年生は小体会、5年生は宿泊学習、4年生は小音会  
がひかえています。まだまだコロナやインフルエンザも油断できません。必  
要に応じて予防を行いながら楽しみましょう。



10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。10月10日(火)は「目  
の愛護デー」です。10. 10を横にして見ると、人のまゆげと目に見え  
ることからこの日になりました。9月の身体測定の後目に目を守る電子メ  
ディアの使い方のお話を行いました。みなさん、実践してくれているでしょうか。ぜひ、今日  
からでもかまわないので、自分自身の目の健康のために意識して行動するようにしてほしい  
と思います。

現在は小学生の3人に1人は視力がB以下(1.0未満)だと言われています。目が悪くなる  
原因は実はよくわかっていません。目をたくさん使う生活をしていても目が悪くなる人もい  
れば、ならない人もいます。それでも、近くを見る機会が多い生活とそうでない生活では、  
近くで見る機会が多い生活のほうが、目が悪い子どもが多いという結果がでています。読書  
や勉強だけでなく、スマホやゲームなど近くを見る人が多い人は注意しなければいけま  
せん。体の成長と共に目も成長をするので、小学校4~5年生くらいが、特に目が悪く  
なりやすい年だと言われています。逆に大人になると今よりもっと悪くなることは減っ  
ていく傾向にあります。黒板の文字がぼやけて見えたり、ふだんの生活の中で目が見えにく  
いなど感じたりした時は早めに病院に行き、お医者さんにみてもらいましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など  
近くを長時間  
見ていると、目の筋  
肉が緊張して凝り固  
まってしまいます。  
こまめに目のストレ  
ッチをして、筋肉を  
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。