

ほけんだよい

2025 年（令和 7 年）
10 月 10 日 NO.11
網引小学校 保健室

少し気温が下がり、秋の訪れを感じられるようになりましたね。秋は、美味しいものがたくさんあったり、体を動かすのも心地よかったりと、過ごしやすい季節です。一方で、朝と夜の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。夜は冷えるので一枚羽織るものを持っておくなどの工夫をしましょう。

10月10日は目の愛護デー



目の健康について考え、目を大切にしようという日です。無意識のうちに毎日たくさん使っている目ですが、ずっと使う大切なものです。時には、目を休ませてあげましょう。

みなさんが、毎週木曜日に実施しているメディアコントロールデーの取り組みも、目を休ませることに繋がっていますよ！

《目の健康のために》

- 睡眠時間を十分にとり、目を休ませる。
- テレビやゲームの画面を長時間見ないようにする。
→パソコンやスマートフォンなどの画面を1時間見たら、10分休憩するなどし、目を休ませてあげましょう。
- 前髪が目にかからないように短くカットする。
→前髪が目に入ると、眼球を傷つけやすくなります。
- 十分な栄養をとる。
→目の健康ため、バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に、にんじんの赤い色素のカロテンは、目を守る働きをします。みんなが食べている給食にも毎日のように、にんじんが入っていますよね！
- 直射日光を長く浴びない。
→直射日光は、目にとって刺激の強いものです。予防に、直接太陽を見ないようにする、サングラスをかける等があります。



《目に砂やゴミが入った時、どうすればいいの？》

- ① 絶対に目をこすらない。
→目をこすることで、目に入ったゴミなどが眼球を傷つける危険があります。まず涙でゴミを洗い流します。
- ② 洗浄する。
→①でとれない時は、清潔な洗面器などにきれいな水を入れて、水の中で目をパチパチとまばたきをします。
- ③ 眼科へ行く。
→②でもとれないときや、痛みが長引くときは眼科を受診しましょう。



《ブルーライトと睡眠の関係》

みなさんは、「ブルーライト」を知っていますか？これは、パソコンやスマートフォンなどの液晶画面から多く発せられるライトのことです。この「ブルーライト」は、可視光線の中で最も強い光で、目の疲れや精神的な疲れの原因になると言われています。

長時間ブルーライトを発している画面を見続けると、体内時計がくるってしまい、なかなか寝付けなくなったり、夜の睡眠時間が短くなったりすることがあります。

◎ブルーライトによる睡眠への影響を避けるために

- ・寝る前にパソコンやスマートフォンなどを使わない
- ・電気を消して寝る
- ・ブルーライトの少ない照明を利用する

★睡眠時間が短くなると、体の免疫力が低くなったり、ストレスが増えたり、勉強に集中できなくなったりと、いろんな悪影響があります。

目の愛護デーをきっかけに、メディアとの付き合い方をもう一度考えてみましょう。



先日行った視力検査の結果、両目とも A ではなかった人の人数は 94 人でした。（約 45 %）少し多いような気がします。普段の生活の中で気をつけられることはないか探してみましょう。

結果が片方の目だけでも B 以下の人には、受診のお知らせを渡しています。視力が低下した人や見えにくくて困っている人は早めに受診しましょう。

また、すでに眼科を受診している人はおうちの人と相談をしてどうするか決めましょう。