## **まけんぎより** 2025年(令和7年) 10月10日 NO.1 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。 様は、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





り 自の健康について考え、自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首ですが、ずっと使う大切なものです。時には、首を休ませててあげましょう。

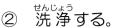
みなさんが、毎週木曜日に実施しているメディアコントールデーの取り組みも、首を 休ませることに繋がっていますよ!

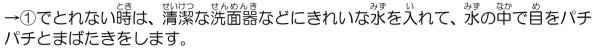
## 《自の健康のために》

- 睡眠時間を十分にとり、目を休ませる。
- つ テレビやゲームの画面を長時間見ないようにする。
- O 前髪が目にかからないように短くカットする。
- O 十分な栄養をとる。
- り 直射日光を長く浴びない。
  - →直射日光は、首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。

《首に砂やゴミが入った時、どうすればいいの?》

- ① 絶対に首をこすらない。
  - $\rightarrow$  目をこすることで、自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。





- 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、自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
- まいみんじかん みじか からだ めんえきりょく ひく ★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 に集中できなかったりと、いろんな悪影響があります。

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。

だっかがたぼうのもだけでもB以下の人には、受診のお知らせを渡しています。 続果が片方の首だけでも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草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。

