



福山市立駅家西小学校
保健室
2026年(令和8年)
NO.9



10月10日は「目の愛護デー」です。タブレットやゲーム、テレビに夢中になりすぎて、目が疲れていませんか？暗い部屋で画面を見たり、近くで見続けたりしないよう、目の健康にも気を配りましょう。

疲れ目を防ぐ！スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は30cm以上に

スマホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる

30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

ほねほね貯金を始めよう！



私たちの体の中には、ぜんぶで約200個もの骨があります。骨には、ただ体を支えるだけでなく、他にも大切な役割があります。特に小学生の今は、人生の中で骨が成長する大切な時期です。今から紹介する骨を強くする4つのポイントを意識して、じょうぶな骨をつくりましょう！

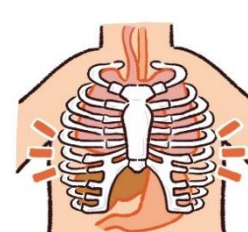
知ってる？骨の大切な役割



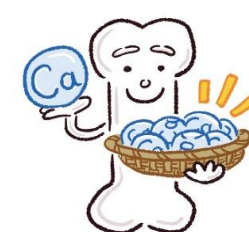
体を動かす



体を支える



臓器を守る



カルシウムを蓄える

骨を強くするための4つのポイント

- ①カルシウムをとる 骨の材料になります。
- ②ビタミンDをとる カルシウムが体に吸収されるのを助けてくれます。
- ③日光にあたる 太陽の光を浴びると、体の中で骨を強くするのを手伝う「ビタミンD」が作られます。
- ④運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

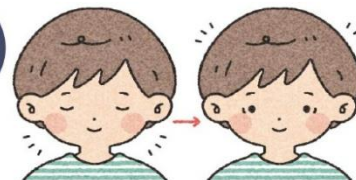
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

