

元気っ子

天満南小学校保健室 10月号

お家の人といっしょに読みましょう

小学生の視力は、以前に比べて、年々低下してきています。10月10日は目の愛護デー。今月

は目にやさしいことを心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー



目から心の不調にも…IT眼症に注意！

「IT眼症」とは、スマートフォン等のパソコン等を長時間使用することによって引き起こされる目の病気や、それに伴って起こる全身におこる症状のことをいいます。スマートフォンや携帯用ゲーム機の普及により、子どもにも多くみられるようになりました。

お主な症状

- ぼやけて 見にくい
- 物が二重に 見える
- 目が重たい感じがする
- 目が乾く(ドライアイ)

- 頭痛 ■めまい
- 吐き気
- 肩や首のこり、痛み、しびれ

- イライラする
- 不安感
- 気分が落ち込む
- 様々な心の病気になる

体(からだ)だけでなく、「心(こころ)」にも…

長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態になっています。自律神経が乱れ、全身だけでなく、心の面にも不調をきたしてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足すると、心の発達にもよくない影響がでます。

3つの50をまもる

スマホ、ゲーム、パソコンなどを使うなら…

- ①50cm 以上離れて見る習慣にする。
- ②50cm 離れてもよく見える文字の大きさや明るさに画面設定をする。
- ③連続使用は50分以内にします。

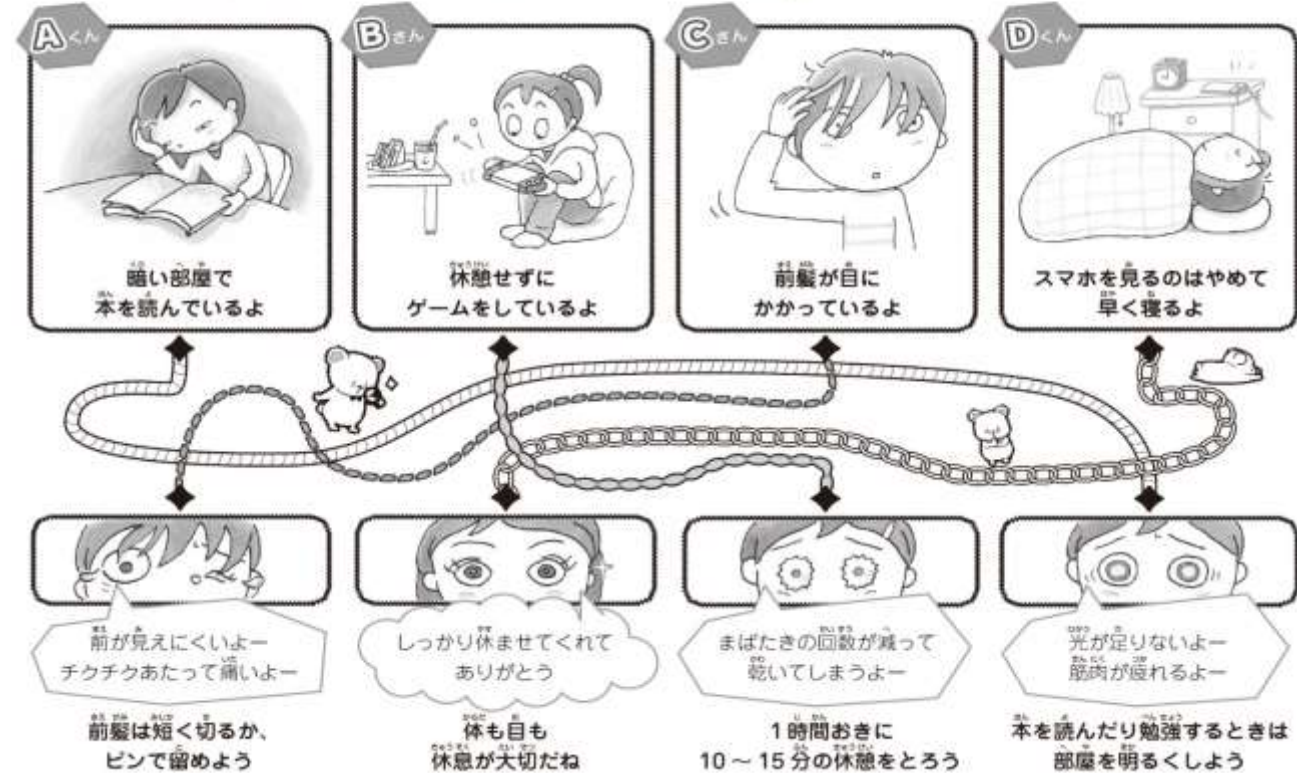
遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイントです。1日に2回程度取り入れて、目の周辺の筋肉をほぐすようにしましょう。



大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。



運動会練習が始まりました

毎日1時間は運動会に向けての練習をします

すいとう、タオルはありますか？

つめはきっているかな？

具合のわるいところはないかな？

ぐっすりねむれたかな？

朝ご飯は食べてきたかな？

はきなれたくつをはいていますか？



運動会練習後は
手洗いをわすれずに!!



