

令和7年10月 徳島市国府中学校保健室

風が気持ちよく、過ごしやすい秋の気配が感じられるようになりましたね。秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などと言われます。秋のおいしい食べ物をたくさん食べて、積極的にいろいろなことに挑戦してみましょう♪

# 目にやさしい行動をしよう

10月10日は目の愛護デー



みなさんは、目の健康を意識して生活をしていますか? 目に良くない生活を続けて目が疲れてしまうと、視力の低下にもつながります。

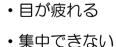
目にやさしい行動を紹介するので、ぜひやってみてくださいね♪

# **★よい姿勢で本を読む、字を書く!**

本と目の位置が近いと、目に負担がかかります。背筋を伸ばし、本から30cm以上顔を離すようにしましょう。姿勢を正すと、目に良いだけでなく様々ないいことがあります。

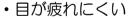
### よくない姿勢

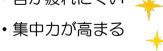


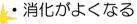


- •お腹が圧迫される
- 呼吸がしにくい

### よい姿勢







- 呼吸がしやすい
- 腰や肩が疲れにくい

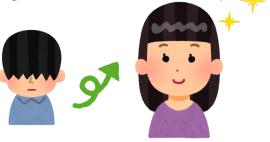
背筋を伸ばす

深く座る

足の裏を床につける

### ★前髪が目にかからないようにする!

前髪が目にかかると、視界が悪くなり、 目に負担がかかります。また、髪についた 細菌が目に入りやすくなるため、ものもらい になりやすくなります。前髪が長いときは、 切るかゴムなどでまとめましょう。



## ★ゲームやスマホは時間を決める!

ゲームやスマホ,テレビなどは特に目に負担がかかり 目が疲れてしまいます。使い続けると目のピントを合わせる 筋肉が働きっぱなしになり、それが続くと、筋肉は固くなり どんどん近くしか見えないようになってしまいます。これを 近視といいます。最近は、近視の低年齢化が心配されています。

ゲームやスマホをするときは1時間以内にするなど,ルールを決めてするようにしましょう。**★ルールを考えて書いてみてね!** 



引用•参考文献:日本学校保健研修社「健」