



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 めめ

目の愛護デーは、「目を大切にしましょう」という日です。

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



- ・目が疲れる
- ・集中できない
- ・お腹が圧迫される
- ・呼吸がしにくい

よい姿勢



- ・目が疲れにくい
- ・集中力が高まる
- ・消化がよくなる
- ・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くなってしまいます。これを近視といいます。最近、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！



ちょっとひととき

目を休めよう！

目をしてしばらくじっとする



遠くの景色をぼんやりながめる



蒸しタオルなどで目をあたためる

