ほけんだより10月

令和８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

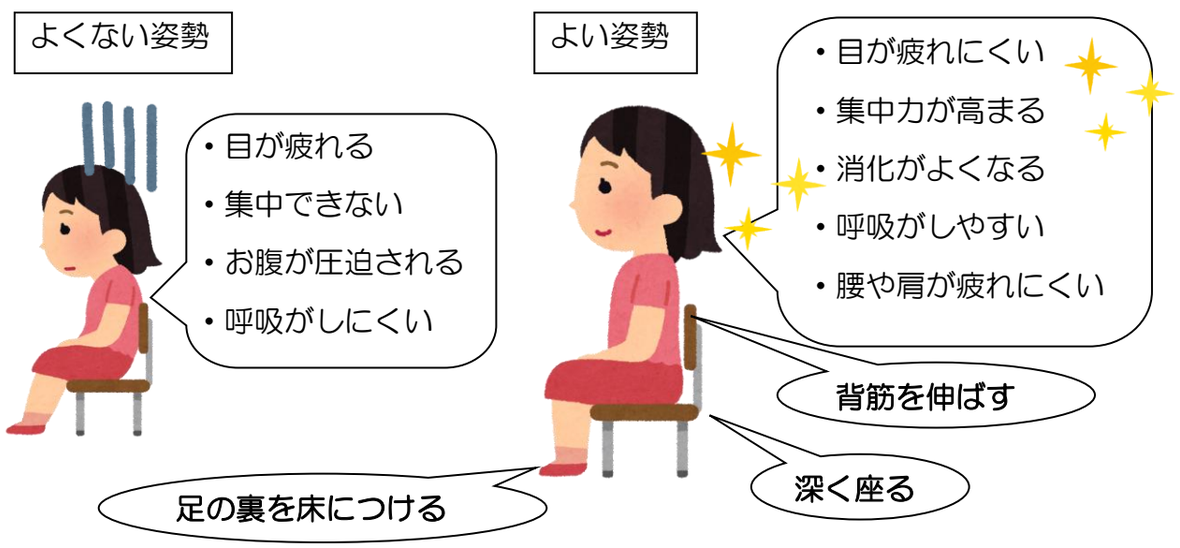
目の愛護デーは，「目を大切にしましょう」という日です。

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３０㎝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。



★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！

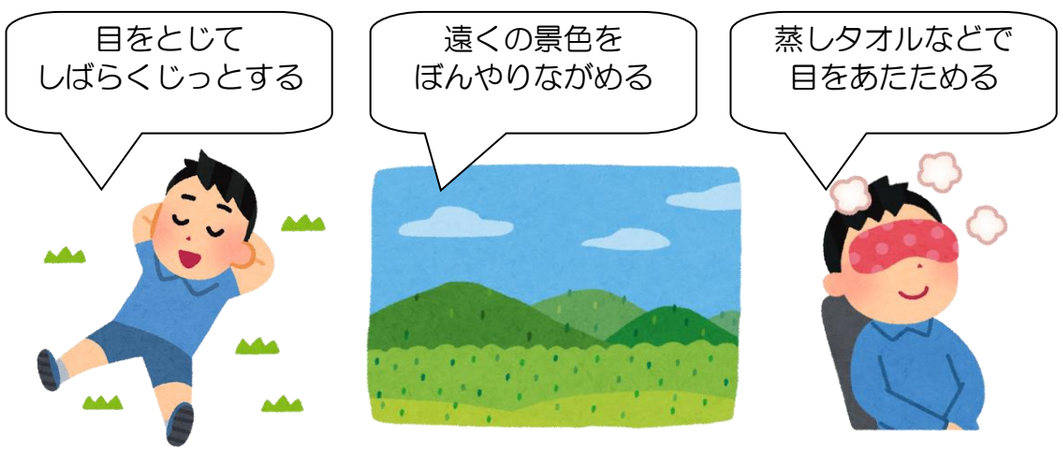


ゲームやスマホ，テレビなどは特に目に負担がかかり目が疲れてしまいます。使い続けると目のピントを合わせる筋肉が働きっぱなしになり，それが続くと，筋肉は固くなりどんどん近くしか見えないようになってしまいます。これを近視といいます。最近は，近視の低年齢化が心配されています。

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！**



ちょっとひといき　目を休めよう！



引用・参考文献：日本学校保健研修社「健」