

平成26年10月1日
熊谷市立秦小学校
保健室

10月になり、秋も深まってきました。トンボがたくさん飛んでいたり、どんぐりや赤いハナミズキの実が落ちていたり、外で遊んでいるといろんな「秋」をみつけられますね。きっとみなさんほど上手じゃないけれど、先日、ある公園からの帰りにとってもきれいな夕焼けとうろこ雲をみかけたのがきっかけで、私もお休みの日には秋さがしを楽しんでいます。



目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目のように見えることから制定されました。この機会に、あらためてお子さんの日常生活をチェックしてあげてください。

チェック1

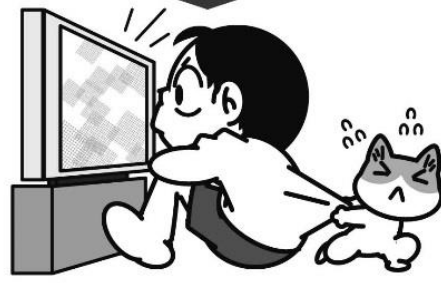
長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めてあげてください。

チェック2

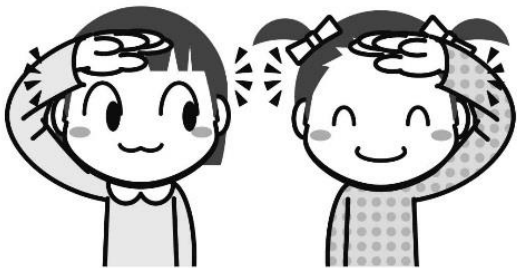
テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れて見る習慣をつけてあげてください。

チェック3

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしてください。

目にやさしい って、どんなこと？

見やすく、目が疲れにくい……→環境

光・照明

- 照明器具の光が直接目に入らないように
- ノートや本に直射日光が当たらないように
- 画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく

色

- 緑色 Relax 脳もリラックスする色です
- 強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

目にやさしい 食べ物

目を守る

- 粘膜を保護する うなぎ チーズ 緑黄色野菜
- 毛細血管をじょうぶにする 果物 ブロッコリー

目を助ける

- ビタミンA ビタミンC
- ビタミンB群 ●B₂：目の細胞の再生をうながす 豚肉 サバ 玄米 大豆
- B₁、B₂：視神経の働きを助ける 卵 納豆 のり
- アントシアニン ●網膜の働きを助ける ブルーベリー なす（皮） 黒ごま

目にやさしい 生活

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート ●携帯やゲームの画面 ●テレビの画面
- 約30cm ●2m以上

目の疲れを回復する 睡眠

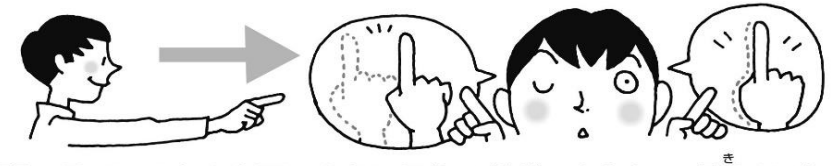
- 目が泣いています 顔を傾けて字を書く。 長い時間、画面を見続ける。 寝そべって見る。
- 目と脳の両方を使って「見て」います。 目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

今週9月29日～10月3日まで、本年度第1回目のHQC（ヘルスクオリティーコントロール）シートを実施しています。毎日、提出してくれた全員分を見せてもらっていますが、この間「テレビやゲームをしている時間が「8時間」というのをみかけて、ちょっと心配になってしまいました。テレビやゲームがいけないというわけではないのですが、長時間やっていると目が疲れてしまうことや、家族と話す時間もなくなってしまうのではないかと思います。これを機にぜひテレビやゲームを減らして、家族だんらんの時間も楽しんでみてください。

MINIチェック

少し離れたところのものを指さして、左右交互に片目で見てみましょう。

「利き目」はどっち？



両眼で見ているときと同じように見える側が、あなたの「利き目」です。

保健室から



- ☆ 9月は感染症もなく、全員が元気に登校できた日が7日ありました！ただ、疲れも出たのか、運動会が終わったあたりから少しずつ体調を崩す子が増えてきました。気持ち悪いか、頭痛、発熱などの症状が多いようです。季節の変わり目なので、体調には気を付けてください。
- ☆ 10月3日に就学時健康診断があります。6年生にお手伝いをしてもらいながら、来年度1年生になる子たちの内科検診や歯科健診、視力検査等を行います。先日の運動会でもチラッとかわいい姿が見られましたが、今年度は、15名の子どもたちが秦小にきてくれる予定です。楽しみですね。