

ほけんだより10月

令和4年10月3日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
保健室 牧野由美子

ようやく暑さがおちつき、過ごしやすい日が増えてきました。運動や読書にも最適の季節です。この時期は寒暖の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもありますので、上着をはおるなど調節しやすい服装をこころがけて元気に過ごしましょう。

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。

がつ ほけんもくひょう

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう！



デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が渇かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

全エピソードは
コチラから



目の健康啓発マンガ
デジタル時代の
子どもの目を守る！
ギガッコ
デジたん
©2021 日本眼科医会

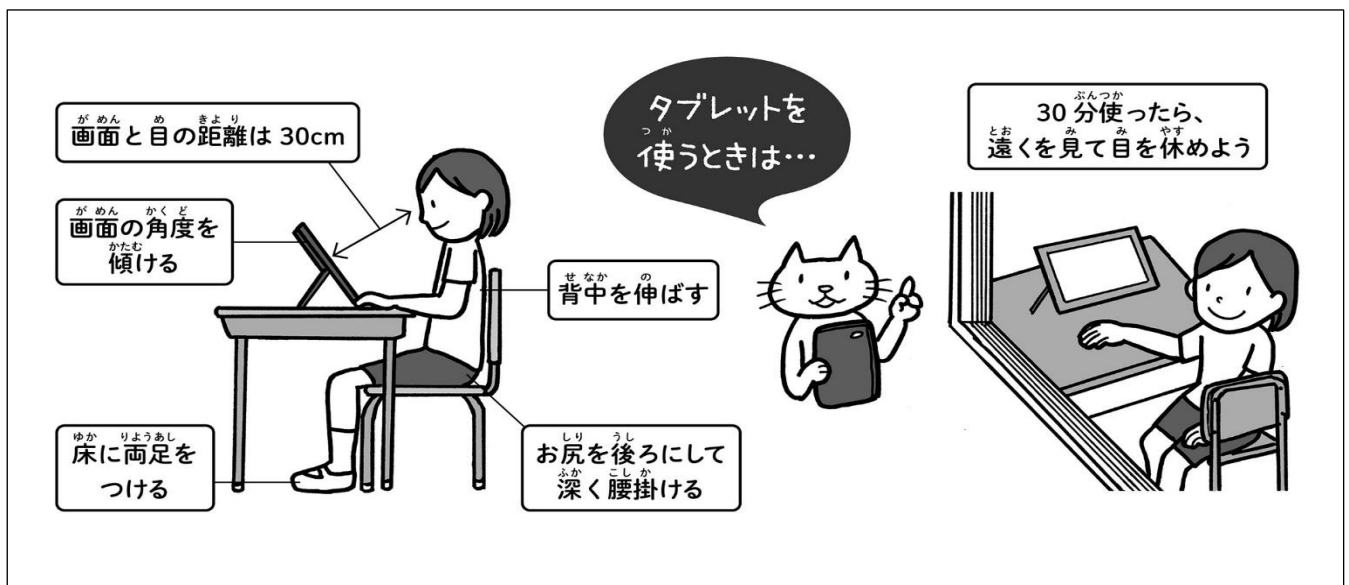
企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力

文部科学省
初等中等教育健康教育・食育課



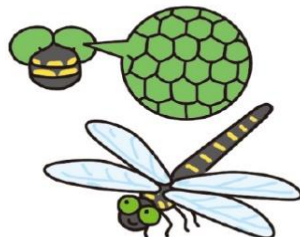
- ① 姿勢は、イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、目線は画面に直交する角度に近づける。画面は眼から 30cm 以上離して見る。
- ② 蛍光灯などの光源の映り込みを角度の調整で防止する。
- ③ 30分に1回は、20秒以上、画面から眼を離し、眼を休める。長時間の注視は、眼精疲労やドライアイを生ずる可能性がある。



どんなしくみ? 「目のふしぎ」

光る! ネコ目

暗いところでらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



いっぱい! 昆虫目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

閉じない? 魚目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは? もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

