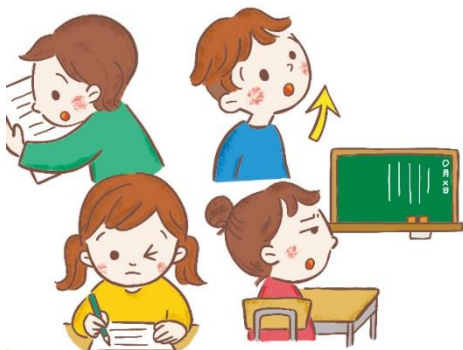




総社市立新本小学校
保健室
令和7年10月

【10月の保健目標】 正しい姿勢で目を大切にしよう

10月10日は、私たちの生活において大切な役割を果たしている「目」について考える日です。「1010」を横にたおすと眉と目に見えることから、この日が「目の愛護デー」になりました。皆さんは日ごろから、タブレットやスマホ、ゲームなどの電子機器に触れることが多いと思います。目の健康のために、時々電子機器から距離をとって、目を休める時間を作るようにしましょう。



視力検査を行いました！

9月に、秋の視力検査をしました。C以下の児童には治療指示書を渡しています。視力が低下すると、黒板の文字が見えにくかったり、姿勢が悪くなったりと、学習に悪影響を与えます。

ぜひ、早めの受診をお願いいたします。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める

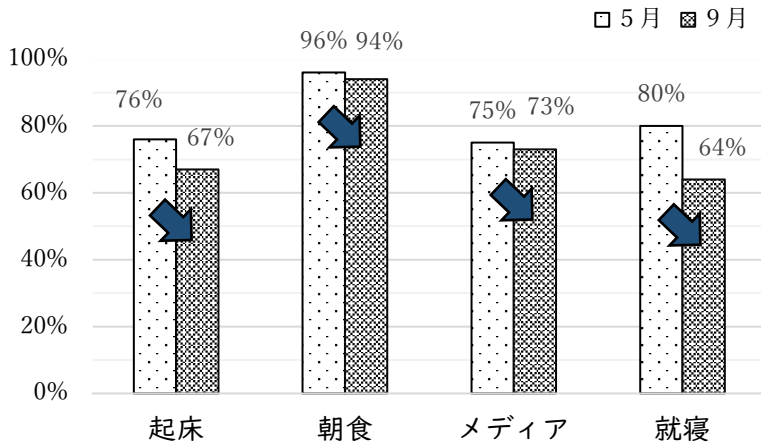


目を動かす

めも シャキッと週間の結果から めも

9月には今年度2回目のシャキッと週間がありました。今年度5月と今回の結果を比べてみましょう。

【全校】4日以上めあてが守れた人の割合



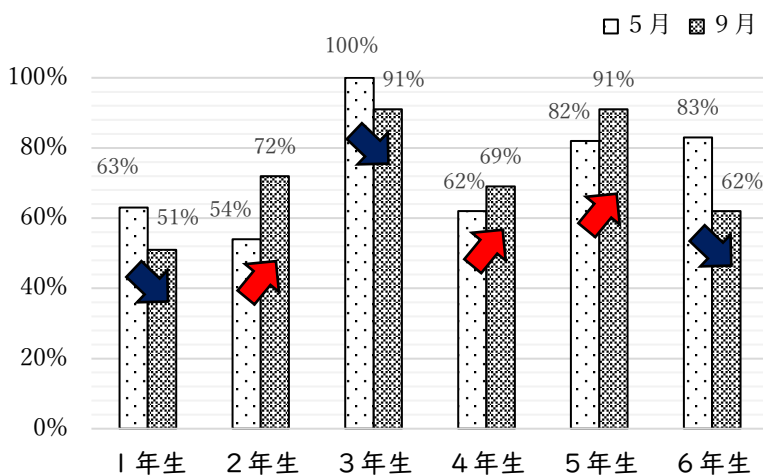
左のグラフは、5日間のうち、4日以上各項目のめあてが守れた児童を比べたものです。

全体的に、めあてを守れた人の数が少なく、特に、朝起きる時間と夜寝る時間を守れた人の割合が下がっていました。

朝にすっきりと起きられるように、寝る直前のメディアは控えて、ぐっすり眠れるようにしましょう。



【学年別】4日以上「メディア」が守れた人の割合



左のグラフは、5日間のうち、4日以上「メディアの時間」のめあてが守れた児童を学年ごとに比べたものです。

3年生と5年生は90%以上の人が守れていました！しかし、5月に比べると、半分の学年の守れた日が少なくなっています。

メディアの使い過ぎは、視力低下だけでなく、睡眠の質が下がる、姿勢が悪くなるなどの原因になります。お家の人と決めためあてを守れるように意識して生活しましょう。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

