

令和8年9月30日

中央小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

なかにな 中庭のキンモクセイがよい香りになってきました。

キンモクセイの香りには、緊張したところや体をほぐし、リラックスさせる効果があります。

とうげこうじ やす じかん 登下校時や休み時間に、中庭のキンモクセイにぜひいやされてみてくださいね。



10月10日は



め あいご 目の愛護デーとは、「目を大切にしよう」という日です。

10月10日の10を、右回転させると、まゆ毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

きんし とお 近視(遠くのものが見えにくい)、つか め ふせ 疲れ目を防ぐ 3つのポイント

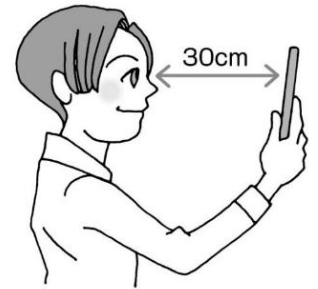
ポイント①：目と画面の距離は **30**cmより離す



ちか み 近くを見るときは、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。

この状態が続くと目が疲れてしまいます。

め がめん センチいじょうはな いしき 目は画面から30cm以上離すことを意識して。



ポイント②：**30**分に1回は、**20**秒以上、**5**m以上 遠くを見て 目の休憩♪



め きゅうけい 目の休憩をすると、緊張した目の筋肉がほぐれます。

まど そと み 窓の外を見るのがオススメです。

ストレッチで全身を動かすのもGOOD。

ホットタオルで目の周りの血流量を良くするのも効果的です。



ポイント③：**寝る前**はスマホ・タブレットなどの画面を見ない



スマホなどの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させ、眠りの質を悪くします。

目も十分に休まりません。

寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

