

おうちの人と一緒に読んでください。



か な や ま し ょ う

金山小ほけんだより

令和3年10月
射水市立金山小学校
保健室

朝晩は秋らしく、少し肌寒くなりました。お風呂あがりや寝ている間に体が冷えて体調を崩す人も出てきました。昼間、学校でも衣服の調節が必要になる時季です。

さて、今月は「目の愛護月間」として目の大切さについて考える月です。部屋の明るさ、姿勢、メディアの利用時間、夜の睡眠時間はどうですか。自分の目の健康を考えて、目にやさしい生活を送りましょう。



目にやさしい生活をしていますか 親子でチェックしましょう



姿勢・部屋の明るさ

勉強や読書をするとき、猫背になっている (はい・いいえ)



本や画面から目が近くなっている (はい・いいえ)

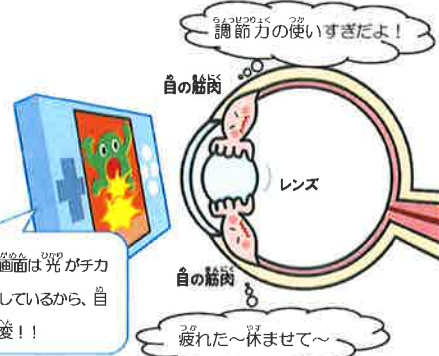
「はい」と答えた人は、目のつかれに注意。部屋をものが見やすい明るさにして、姿勢を正しましょう。



どうして、目が近いとつかれるの?



目の筋肉は、ものがよく見えるように目の中のレンズの厚さを調節してピントあわせをしてくれています。近くのものを見るときは、調節力をたくさん使います。



目と見るものを離れたほうが目の筋肉の負担は軽くなります。「30cm」離れたときとくらべ「15cm」では、2倍も目に負担があります。



大人も注意! スマートフォンと目の距離は約15cm。目からとても近いです。

特に画面は光がチカチカしているから、目が大変!!

疲れた~休ませて~

チカチカするメディアの画面
タブレットやスマホなどの画面を見る ときは

明るい部屋で見る

画面から50~70cm 目を離す

よい姿勢で見る

30分に1回目を休めるために画面から目を離して速くを眺めよう



メディアの時間・睡眠



家族とメディアのルールを決めて守っている (はい・いいえ)



夜にゲームや動画の電源を切っているので夢中になることはない (はい・いいえ)



「いいえ」と答えた人は、メディアコントロールデーでない日もルールを決めて守り、夜に睡眠をしっかりとりできるようにしましょう。

どうしてメディアの利用時間をコントロールしないとイケないの?

成長期のみなさんの心や体を守るためです。最近、メディアの間違った使い方によって夜型生活になり、心と体の元気をなくす人が増えています。金山小学校の子供たちが健康でいることが一番大切です。



「寝る子は育つ」は本当?

本当です。夜眠っている間に脳から成長ホルモンが出て、体をつくってくれます。早寝・早起きをして朝日を浴びると、夜に眠りを誘う睡眠ホルモンや心を穏やかにしてくれる幸せホルモンも出て、生活リズムが整います。

