

# 保健だより

令和5年10月11日 No.6  
南山小学校 保健室

## 10月10日は『目の愛護デー』 目にやさしい生活を心がけて！！



**良い姿勢を心がける**  
画面を見る時は、背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



**早寝・早起きをする**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜更かしせずに早めに眠りましょう。



**バランスのよい食事をする**  
人参、ほうれん草、豚肉、うなぎ、シバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



**外で遊ぶ**  
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



**暗い部屋で物を見ない**  
部屋が暗いと、よく見ようとして目を近づけてしまいがち。目から30cm離しても見える明るさにしましょう。



**長時間見ない**  
近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。20~30分に1回は画面から目を離して、遠くを見たり、まばたきをしたりして休ませましょう。



## ぐんぐん育つ 子どもの視力を大切に

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが、6ヶ月頃には0.1ほどになります。

1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

せっかく育ったみなさんの目は、近くの画面ばかりを見ていると、今度は遠くが見えづらくなる『近視』になりやすいです。

近視は30cm以内の近いところを見る時間が長くなると進行するため、20分間継続して近くを見た後は、20フィート(約6m)以上離れたものを20秒間眺めるという20ルールがおすすめです♡

また、1日およそ2時間外で活動し、十分な光を浴びることで近視の進行を抑えられることも研究でわかっています。外で遊ぶ時間も大切に!!

## 視力低下を予防・軽減するトレーニング

どれも簡単にできるので、ぜひ1日1回は試して欲しいです♡

**★目を動かす目の体操**  
眼球を上下・左右に動かして、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



**★遠くを見る**  
窓の外景色を眺めたりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



**★まばたきをする**  
意識して瞬きの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の周りの筋肉もほぐれます。



**★目を温める**  
ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。

