

保健だより

令和6年10月9日 No.6
みなみやましようがっこう
南山小学校 保健室

10月10日は



私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。この機会にIT機器の使用時間や姿勢、睡眠時間など、もう一度目に優しい生活を見直してみましょう。



近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき

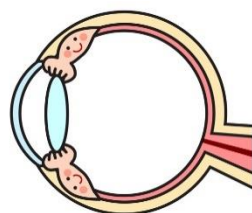


毛様体筋が緊張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目が疲れ、視力の低下にもつながることがあります。

毛様体筋が緊張している

水晶体が厚くなる

遠くを見ているとき



毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目が疲れません。

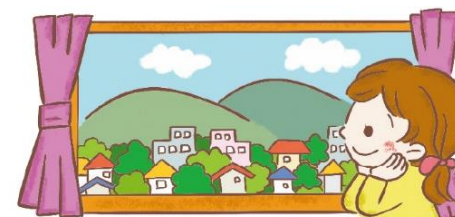
毛様体筋がゆるんでいる

水晶体がうすくなる

『20-20-20 ルール』とは？

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、パソコンやタブレット、スマホなどの画面を20分間継続して近くを見た後は、20秒間、20フィート（約6m）以上離れたものを見て休憩するという20ルールがおすすめです♡

20秒の休憩中に室内を見渡したり、窓の外を見ましょう。近くを見続けることで緊張した毛様体筋をほぐすことができます。なぜ20秒なのかというと、目が完全にリラックスするのに約20秒かかるからです。これにより、視力低下や眼精疲労などを防ぐことができます。



太陽の光を浴びると近視が防げる!!

太陽光に含まれる『バイオレットライト』が近視の進行をおさえる可能性があることが研究でわかっています。外で過ごす時間が長い子どもほど近視になりにくいというデータもあります。

とくに子どもの近視予防では、視力検査で0.7とか0.6といわれた近視のなり始めが、重要な時期です。1日2時間を目安に屋外で過ごすことがおすすめです♡

外で過ごすのに理想の時間帯は、朝10時から午後4時頃まで。夕方になるとバイオレットライトは減ってしまうので、午前中がいいみたいです。曇りの日でも、バイオレットライトは浴びられるので、日中はなるべく屋外で過ごすようにしましょう。



★^{め まわ あたた こうかてき}目の周りを温めるのも効果的です★

^{め まわ}目の周り（まぶた）に、^{ゆ でんし}お湯や電子レンジなどで^{あたた}温めたタオルを当てることで、^{め しゅうい けつりゅう}目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる^{こうか}効果もあり、^{め きんにく}目の筋肉の^{きんちよう}緊張がほぐれるため、^{め やす}目を休めることができます。



^{め けんこう たいせつ}目の健康にはごはんも大切

バランスよく^た食べて、^{め よ えいよう}目に良い栄養^{おお ふく}ビタミンを多く含むものも意識して^{いしき た}食べよう!!



ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンB2

クイズ

^{し りょく けん さ}視力検査のこの記号の^{き ごう}名前は何?



こたえ

^{かん}ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。
5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。



正しい

^{くすり の かた}薬の飲み方



^{の じかん まち}飲む時間を守る



^{の りょう まち}飲む量を守る



^{ともだち くすり の}友達の薬を飲まない



^{みず かぬる ま ゆ}水かぬるま湯で飲む

^{ふくさよう きけん いちど の りょう かなら かいぶん}副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

^{くすり きゅうしゅう}薬は^{あつ}吸収された後、^{けつえきちゅう}血液中に溶けて全身を巡ります。この^{けつえきちゅう}血液中に溶けている^{くすり のうど}薬の濃度を「^{けつちゅうのうど}血中濃度」と言います。

どの^{くすり}薬も、^{けつちゅうのうど}血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。^{くすり の りょう}薬の飲む量やタイミングは、この^{けつちゅうのうど}血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、^{けつちゅうのうど}血中濃度が高くなりすぎて^{ふくさよう}副作用が出やすくなり、大変危険です。

^{の わす}飲み忘れた場合は1回分飛ばし、^{かいぶん と}次のタイミングに1回分飲みましょう。

