

あつ 暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。
そと で ここち かげ いろ 外に出ると、心地よい風や色づきはじめて葉っぱ、
みち おき 虫の声など、あちこちで秋を見
つけることができます。みなさんのまわりには、ど
んな秋がありますか？ さがして、家族や友だちと
はな 話してみてくださいね。

令和8年10月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No,6

目指せ！ 目の健康マスター

め けん こう まも 目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ とお 通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

スタート！



まえがみが目に
かからないようにする



ほん 本やタブレットを
ぶん み 30分見たら ぶん やす 5分休む

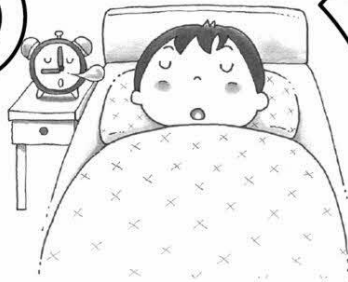
ルール

ぜんぶのマスを通ろう

いち ど とお 一度通った道・マスは通れないよ



べんきょうは
てき ど 適切な明かりでする



たくさん寝る



そと あそ 外で遊ぶ



せ 背すじをのばして
すわる



- ◎◎ ほん 本やタブレットは ぶん み 目から30cmはなそう。せ 背すじをのばすと 自然ときよりがとれるよ
- ◎◎ ほん 本やタブレットを ぶん み 30分見たら ぶん やす 5分休もう。とお 遠くを見たり、め と 目を閉じたりするといいいよ
- ◎◎ そと 外でたくさんあそ 遊ぶ。たいよう ひかり 太陽の光には 近視をすすみにくくする ちから 力があるよ
- ◎◎ 21時までは寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

ゴール！



おめでとう！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね

10月の予定

22日(木) 就学時健康診断
30日(金) 修学旅行前検診(6年生)

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見

ています。猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

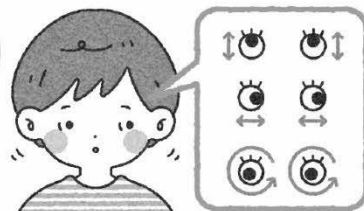
瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

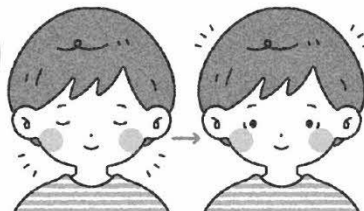
目を動かす



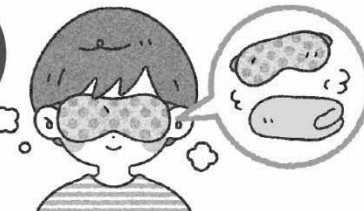
遠くを見る



まばたきをする



目を温める



運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。暑さや寒さ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



ストレッチは“深い呼吸”を意識して



ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっているか？

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要もありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。

