

ほけんだより 10

令和8年10月発行 大阪市立鶴見南小学校



暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、虫の声や葉っぱの色など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんの周りには、どんな秋がありますか？スマホやゲームをオフにし、外に出てぜひ秋を探してみてくださいね。

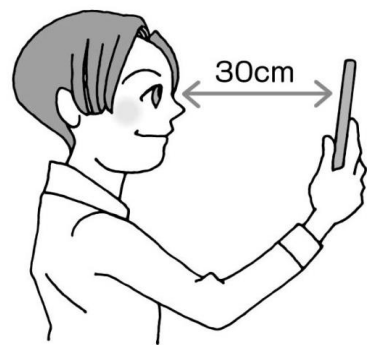


★10月10日は「目の愛護デー」目を大切にできていますか？ふだんの生活を振り返ってみましょう★

目を大切にするためのスマホ・ゲーム機の使い方 4つのポイント

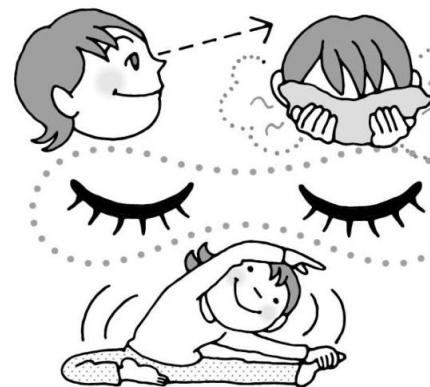
ポイント1

目と画面の距離は30cm以上に！



近くを見るとき、目はピントを合わせるために、筋肉を緊張させます。この状態が続くと目がつかれてしまうため、目は画面から30cm以上はなすように意識しましょう。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回くらいを目安に、5m以上遠くを見て、目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かしたり、ホットタオルで目の周りを温めたりするのもおすすめです。目のストレッチもぜひ試してみてくださいね。(→)

ポイント3 ルールを決める



長時間使うことが習慣になると、目のつかれが取れにくくなり、頭痛やほしさ気が現れることも。「1日1時間まで」「使うときはリビングで」など、家族とルールを決めるのがおすすめです。

ポイント4 寝る前は画面を見ない

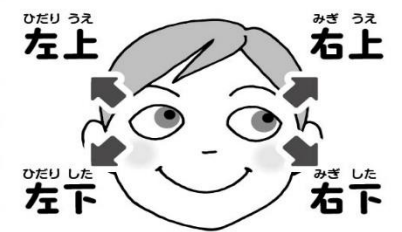


寝る直前までスマホやゲームなどの画面を見ていると、画面から出るブルーライトが原因でぐっすり眠ることができなくなってしまいます。寝る1時間前は、読書や音楽を聴くなど、画面を見ずに、リラックスして過ごしましょう。

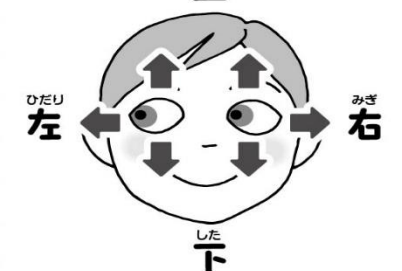
疲れ目かも？

そんなときは目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



上



次の方角を見る前に

一度視線を正面に戻す

顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら