



２０２６年１０月　長池小学校　保健室✿



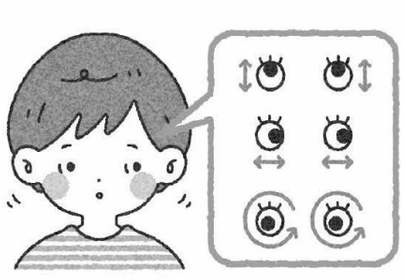
１０月になりました。暑かった夏も過ぎ、木々や空の色にも少しずつ秋の変化がみられるようになりましたね。

さて、１０月１０日は「目の愛護デー」です。毎日たくさん働いている目にありがとうの気持ちを込めて、大切にする日です。本を読むときやタブレットを使うときは目と画面を近づけ過ぎないようにしましょう。長い時間近くを見続けた後は、目を休めることも忘れずに。大切な目をいつまでも健康に保てるよう、日々の姿勢や生活リズムを見直し、目に優しい生活を心がけましょう。

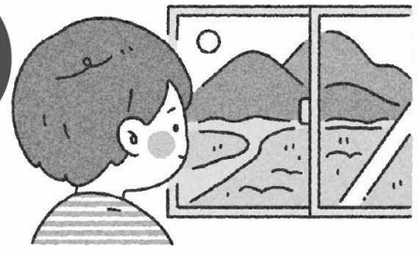
疲れた目にパワーをチャージ

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。

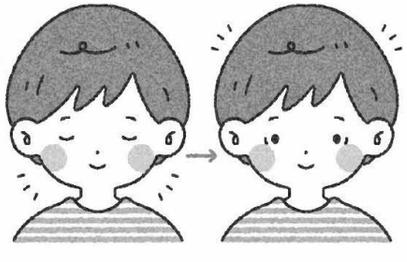
目を動かす



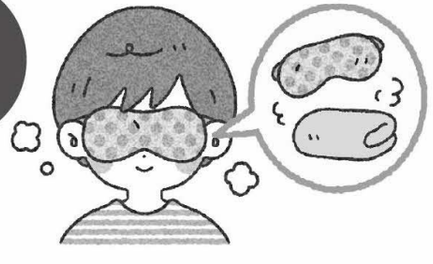
遠くを見る



まばたきをする



目を温める



１０月１６日（金）は保健調べの日！



健康な体を作るためには、毎日の習慣が大切です。
できていることは続け、気をつけたいことは少しずつ変えてきましょう。

こんなことしていませんか？



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- ☑ 目を細めて見る
- ☑ 片目を閉じて見る
- ☑ 近くで見る
- ☑ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

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。

