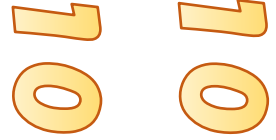




令和6年10月3日  
 横浜市立白根小学校  
 校長 海老澤 孝代  
 養護教諭 森 百花

**クイズです。10月10日は何の日でしょうか？**

前回に引き続きクイズです。今回は語呂合わせではなく、10を横に倒してみます。  
 並べてみると1が眉毛、0が目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。



さて、6月の眼科検診で掲示していた画用紙を覚えているでしょうか。  
 目を守るために自分たちでどのようなことができるか、確認しながら考えていきましょう。

**じょうず つか 上手に使おう！タブレット！！**



**タブレットの使い方を振り返ってみよう。**

iPadやスマートフォン、ゲーム機などを使っている時のことを振り返りましょう。チェックは何個付きますか？

- ① 30分以上休憩せずゲームを続けることや、タブレットを見ることがある。
- ② 悪い姿勢でタブレットを見ている。
- ③ 寝る直前にタブレットを見ている。

さて、いくつ当てはまりましたか？学校でもタブレットを使う機会が多いと思います。授業の時にもできる改善方法をいくつかお伝えします。

健康は1日のみで培うものではなく、毎日コツコツと積み重ねて培うものです。  
 改善方法を確認して、日常の中に取り入れてみましょう。





# チャレンジ！目を守る3つの極意！！

## ① 30分近くのものを見たら、20秒以上遠くを見よう！

休憩をはさむことで、近視の予防になります。画面をずっと見続けることでまばたきの回数が減ることも少なくなるため、目の乾燥を防いだり、目の疲れの予防をすることもできます。自分の目を守るための20秒、ぜひ挑戦してみましょう。

近視になると、近くのははっきり見えますが、遠くのはぼやけて見えます。窓から遠くのビルの看板や、電信柱などを見ると良い休憩になります。



## ② 画面を見るとき正しい姿勢を意識しよう！

目と画面の距離を30cm離してタブレットを使いましょう。椅子に座って使う時は、両足をぴったり床につけて背中を伸ばします。端末と目の距離が一定になり、目が疲れにくくなります。さらに、近視予防にも効果的です。また、画面が見えにくい状況だと、目と画面の距離がだんだん近付けてしまうこともあるため、画面の見やすさも大切です。部屋や画面の明るさの調整や、画面に照明の映り込みがないか確認をしましょう。

タブレットだけでなく、本を読むときも目から30cm離しましょう。



## ③ タブレットなどの端末の画面を見るのは寝る1時間前までにしよう！

タブレットなどの画面からは強い光が出ています。その強い光に寝る直前まで当たっていると、脳や体が「今の時間は昼の活動時間だ」と勘違いをして、体内時計がずれてしまいます。そうすると寝つきが悪くなってしまい、昼間の生活に影響が出ることもあります。昼間を元気に過ごすために、寝る1時間前には画面から離れましょう。

早寝早起きができると、体が元気になるだけでなく、心も元気になります。「なんとなくイライラする」、「なんだかもやもやすることが増えた」と感じたら睡眠を見直してみると新たな気づきがあるかもしれません。

