



木江小学校 ほけんだより

令和5年10月18日(水)

めに優しい生活をこころがけよう！

☆ 携帯型ゲーム機でゲームをすることに夢中なAさん。ゲームをしていると、いいところでやめるのはもったいないと思い、休憩をしないで、ゲームに夢中になっています。Aさんの生活は、目に優しい生活でしょうか？



ときどきは休憩をして、目を休ませよう！

ゲームなどに夢中になると、まばたきの回数が減るので目が乾きやすくなります。また、ゲームの中で動くものに合わせて目を動かすので、目が疲れます。ゲームをしたり、タブレットやスマートフォンなどを使ったりする時は、1時間に15分くらい目を休ませましょう。



☆ スマートフォンでいろいろ見たり、調べたりすることが好きなBさん。寝るまでスマホでいろいろと見ていると、楽しくて夢中になってしまい、ついつい寝る時間が遅くなります。Bさんの生活は、目に優しい生活でしょうか？

早く寝て、目を休ませよう！

スマートフォンなどの画面からは、ブルーライトという光が出ています。このブルーライトの光は、太陽の光にも含まれています。そのため、寝る前にブルーライトが目に入ると、脳が「今は昼間なんだ」と勘違いをして、眠りにくくなってしまいます。

寝る1時間前くらいには、スマートフォンやタブレットなどを使うのはおしまいにして、早く寝て目を休ませましょう。



☆ 本を読むのが、大好きなCさん。本を読むときは、いつも座って読んでいます。Cさんの生活は、目に優しい生活でしょうか？



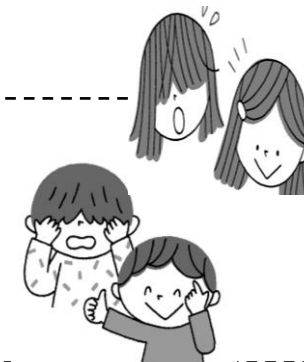
寝転がっての読書は、やめましょう！

寝転がって本を読むと、左右の視力に差が出やすくなって、視力が下がる原因になります。また、顔に本を近づけすぎるのもよくありません。目と本の間は、30cmはあけるようにしましょう。部屋は、明るくして手元が暗くならないようにしましょう。



前髪は、目にかからないようにしましょう！

前髪が目にかかっていると、目の前にいつもすだれがかかっているような状態（ちらつき現象と言います）になっているので、目の神経を疲れさせます。前髪が長くなったら、ピンで止めたり、切ってもらったりしましょう。



寒暖差に注意しましょう！

昼間は暑いけど、朝晩は「ちょっと寒くなったな～」と感じる季節になりました。この気温の寒暖差で、私たちの体は疲れがたまりやすいです。お風呂で体を温め、早めに寝て体を休ませることも大切です。



保護者の方へ

朝夕と昼間の気温の寒暖差が大きいです。衣服調整をお子さんと一緒にお願いします。（11月からは、制服着用になります。）

休日は、「ずっと～ゲームをしていた」という児童がいます。時々、休憩時間を取るように、お家でも声かけをお願いします。