

# 10月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室 第12号  
令和2年10月1日

ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。



## 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目 かかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
---	--	---	--

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---

### 目のギモン

Q. 目をこすったら どうして ダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうして ダメなの？

**A** 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうして ダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## め ころ から 心の不調にも…!?

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことをいいます。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えている病気です。



### 目の潤い低下！ ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



### 体、そしてころにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてころにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とコミュニケーションが不足することも、ころの発達に良くない影響があるとされています。



## からだの豆知識

### ものもらい、なんて言う？

まぶたが腫れて痛い「ものもらい」。医学用語では「麦粒腫」と言いますが、地域によっていろいろな呼び方があります。

- 北海道…めっば
- 近畿地方…めばちこ
- 東海地方…めいぼ
- 熊本県…おひめさん

他にも、めんぼ、めもらい、めぼいた、めぼう など

ものもらいは、まぶたの汗や油を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。汚れた手で目をこすらない、洗顔後は清潔なタオルで顔をふくなど、目の周りをキレイに保って予防しましょう！

## 保護者の方へ

### ① 視力検査の結果について

9月23日～25日にかけて視力検査を実施しました。結果はお子さんを通じてお渡ししますので、確認していただき、受診が必要な場合は、早めに医療機関の受診をお願いいたします。受診をしたら、受診報告書を提出してください。