

ほけいだよ！ 10月

令和 7 年 9 月 30 日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

「まばたき」していますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その1つが「まばたき」です。「まばたき」には2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてゴミをぬぐい取る働きです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（涙）で濡らす働きです。

私たちは自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間画面を見続けないことや、時々休憩して目を休めることが大切です。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉は緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなると言います。

WHO（世界保健機関）のガイドラインでもスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマホの利用など）を減らすことを推奨されています。



（目にやさしい生活をしよう）

普段から、目に優しい生活をしていますか？次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面などを見ない
- ☐ 時々目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスの良い食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホやタブレットは使わない
- ☐ 時々遠くを眺める

大切な目の健康を守るために、日頃から気を付けましょう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



隅々まで洗って きれいな手

カゼがはやり始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。右の絵の所を意識して、石鹸でしっかりと手を洗いましょう。

