



令和2年10月9日(金)

美郷町立美郷北学園

保健室

今年の運動会は、午前のみの開催でしたが、天気にも恵まれ、みなさんの大きな声で活気に満ち溢れ、とても盛り上がりましたね！

最近、朝夕が涼しく、過ごしやすい気候となり、秋の気配を感じる日が増えてきました。読書や芸術を楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節です。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…みなさんは、どんな秋を楽しみたいですか？



10月10日は目の愛護デー

目^めに優^{やさ}しい生活^{せい}を!^{かつ}

最近、携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、さまざまなメディア機器に接することが多くなり、使う時間も長くなっています。

携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心と体にさまざまな影響を与えます。健康のために、メディアに振り回されるのではなく、使う時間をしっかり決めて「メディアコントロール」し、上手に使うことが大切です。

目の愛護週間に合わせて、グッドライフカードを配付しています。家族または自分で1日の使用時間やルールを決めて、メディアコントロールチェックをしましょう！



メディア機器を長い時間使い続けていると…

メディア機器からは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。こんな症状はありませんか？

視力の低下



携帯ゲームやスマホなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。

睡眠不足



メディア機器から出る光の中に「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



特にゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

ほかにも



- ・頭痛や肩こりが起こる
- ・学力が低下する
- ・目や体が疲れやすくなる
- ・集中力が低下する
- ・運動不足になる
- ・朝起きられなくなる
- ・会話が減る
- ・感情がコントロールできなくなる など

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。

からだ、そしてここにも・・・



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、そしてここにも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があるとされています。

3つの「50」の防壁

3つの「50」のおきて

メディア機器は...

① 必ず **50 cm** 以上離れて見る

② **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を

③ 連続で使用するのは **50 分** 以内に



遠くを見てリラックス

5 m以上遠くにあるものを決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント！

1日2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



☆メディアに触れる時間を「1日〇〇時間(分)まで」
☆「夜〇時まで」に電源を切る

家族でルールを決めて、使い過ぎに注意しましょう！



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの？

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事...それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、病気にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいるといわれています。もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば年間100万人もの子どもの命が守られ、また病気によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるために、「世界手洗いの日」が定められました。

新型コロナウイルス感染症予防で、手洗いが習慣化している人も多いと思います。今後も続けましょう！

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。せっけんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね