

# 保健だより



第8号

令和4年10月6日(木)

文責：西会津中学校養護教諭 新妻 正子

## 10月保健目標

### 目を大切にしている習慣を身につけメディアの使い方を見直そう！

今月10月10日は目の愛護デーでした。そのことから10月は目の健康を意識する月となっています。10月10日が目の愛護デーなのは、「1010」を横並びにすると「〇〇」、このような目の形に似ていることから始まっています。

ちなみに、目の愛護デーは、80年以上の歴史がある取り組みです。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

## 正しい姿勢で上手に目の健康維持！

目を大切にするために、PCなどを使用するときの正しい姿勢を確認してみましょう！



文科省「児童生徒の健康に留意して ICT を活用するためのガイドブック」参照

#### 現代人に多い「疲れ目」って何??

目の不快な感じを疲れ目とっています。人によって感じ方はさまざまですが、訴えの多いのは、目が重い、痛い、ショボショボする、目がかすむ、目が乾いた感じがする、まぶたがピクピクする、まばたきが多くなる、などになります。疲れ目に注意しましょう！

- (1) 目を画面から30cm以上離し、背筋を伸ばして姿勢を正しく！
- (2) 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する！
- (3) 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して遠くを見る！

# 視力回復&癒やし方法



「目の疲れもとれる～オープン&クローズ～」

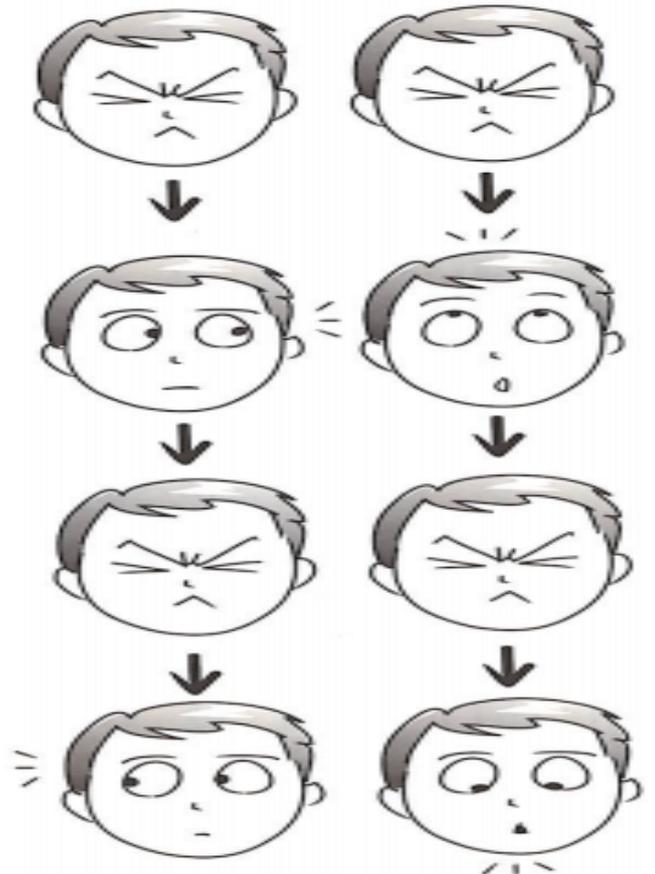
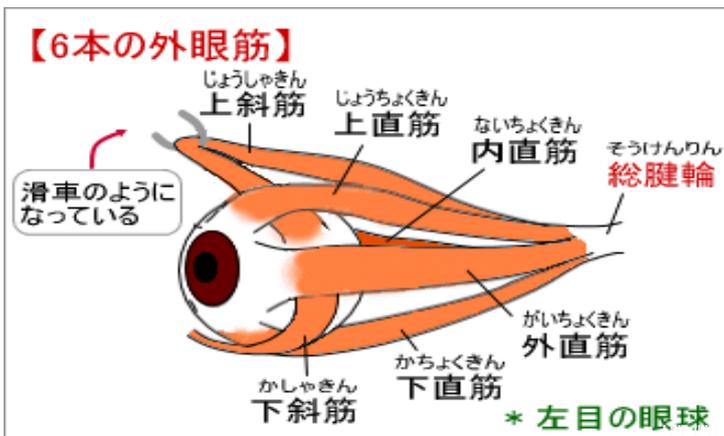
【やり方】

目をぎゅっと閉じて10秒→思いっきり開いて10秒。目を開くときに上・下・左・右を見ます。

がいがんきん  
「外眼筋」を鍛えるトレーニングです。右のイラストのようになります。

※毎週木曜日に全体で目の愛護習慣として実施しています。

がいがんきん  
「外眼筋」とは・・・



・外眼筋を動かすことで血行も良くなり目の動きが軽くなります!



「ホットタオルでほっとタイム」

水でぬらしたタオルを電子レンジで600W 約1分半。目の上にのせ10分ほどリラックスすると血行がよくなり目の疲れがとれます。

けんこう  
**こゆり健康チャンネル**



西会津小学校  
西会津中学校

※10月5日～7日 18:25～  
ケーブルテレビでも放送!

今回は、保健委員の生徒も出演しました。ぜひケーブルテレビの放送でご覧ください。

『目の体操』の動画が、YouTubeで限定公開中です。  
「QRコード」を読み取ってご覧ください。



<https://youtu.be/jNg4y>

～ 保健室よりお知らせ ～

現在、視力の治療勧告書提出率は、全校で63.5%となっています。半数を越えてきましたが、健康診断から半年近く、経過しております。健康診断の目的に早期発見・早期治療とあります。日常生活を活気あるものにするためにも、早期治療にご協力いただければと思います。

