



令和5年10月2日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

みなさんの👁️👁️，疲れていませんか？

2学期が始まって1ヶ月、部活動の大会や文化祭の準備など、慌ただしくなり、疲れの出やすい時期です。みなさんが学習や活動を行う際、多くの情報を目から得ています。ですから、みなさんが疲れているときには、みなさんの目も疲れている状態かもしれません。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目に優しい生活について考えてみましょう。

👁️👁️を守るためにできることは・・・？

<タブレットやスマホなどを見るとき> 目を疲れにくくするための工夫です！



- ・部屋は明るくする。使用する機器の画面の明るさも調整する。
- ・目は画面から30cm以上はなす。背中をのぼし、姿勢に気をつける。
- ・30分に1回は遠くを見るようにする。

<外で過ごす時間を増やす> 近視の発症や進行を防ぐことと関係があるそうです！



- ・休日等を活用し、可能な範囲で1日2時間程度屋外で過ごすことを心がける。
- ・屋外では強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごす。
- ※直射日光の当たらない建物の影や木陰でも近視予防に必要な光の明るさを確保できるそうです。

<目からのSOSに気づく> こんな症状があったら眼科で相談しましょう！



- ・目がしょぼしょぼする、目が乾きやすい。
- ・目を細めないと遠くの文字が読みにくい。ぼやけて見えたり重なって見えたりする。
- ・目が充血している、痛みやかゆみがある、異物感がある など

この他にはどんなことができるか、自分で調べてみてくださいね！

【参考文献】

- ・子供の目の健康を守るための啓発資料（文部科学省令和5年9月1日通知）
- ・近視啓発冊子「ギガっこ デジたん！大百科」（公益社団法人 日本眼科医会ホームページ）
- ・とじ込み式自己表現ワークシート（諸富祥彦監修 大竹直子著、株式会社図書文化社）

自分の感情をふり返ってみよう！

友だちの「嬉しそうだな」「イライラしているな」といった感情の変化には気づけても、自分の感情の変化にはなかなか気づけないものです。今回は、自分がどのようなときに、どのような感情になるのかをふり返ってみましょう。

「とじ込み式自己表現ワークシート」

（諸富祥彦監修 大竹直子著、株式会社図書文化社）より

物事の感じ方は人それぞれで、正解はありません。自分自身の気持ちに意識を向けることで、気持ちをコントロールしたり、自分の状況を冷静に捉えたりすることができるかもしれないし、そのヒントが見つかるかもしれません。時々やってみてくださいね。



リラックスタイム 10月の予定（変更は保健室前のカレンダーで伝えます）

①週1回（原則水曜日）の朝休憩（7:40～8:00）

②放課後 **1年** 3日（火） **2年** 12日（木） **3年** 19日（木）

10月の保健目標

心の健康について考えよう