

ほけんだより10月

令和6年10月1日

西脇小学校 保健室

No.6

もうすぐ運動会!



運動会で
100%の
力をだすために



前の日は…
睡眠をたっぷりと
って、疲れをとろう!



運動会の日は…
朝ごはんを
しっかり食べて、
エネルギー
満タンにしよう!



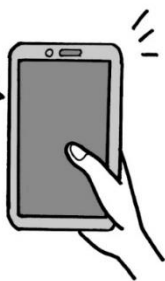
目の愛護デー 目にやさしい生活を

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、
10が2つ並ぶ日は、「目の愛護デー」とよばれています。

目と
しせいを
まもる!

スマホ・ゲームとの
つきあい方

休けい



1日の使う時間を
決めておく

部屋を
明るくする

目との距離が近くなりすぎ
たり、左右の目からの距離
に差が出たりします。

「寝ながら使う」
「ねこせ」をさける

ときどき休む
(1時間→15分ほど
休けい)

ごはん・おやつを
食べているときは
使わない

目と画面を
30センチくらい
あける

寝る前の強い光に注意!



寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話の液晶画面などの明るい光を長時間見ると、脳が寝るモードに切り替わりにくくなります。

ゲームをしたり、好きな動画をみていると、ついつい時間を忘れてしまいますよね。ゲームやスマートフォンに時間を取られすぎる過ごし方は、目に負担をかけるだけでなく、生活リズムが乱れて睡眠不足にもつながります。一生つかい続ける自分の大切な目だからこそ、目を守るポイントを意識した生活を心がけてほしいです。