



ほけんだより

令和7年10月29日

NO. 6

郡家西小学校

目を休める習慣をつけよう

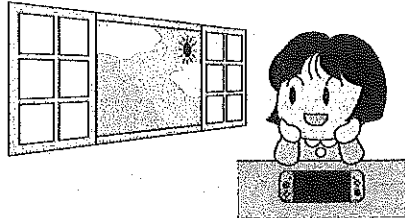


今年度2回目の視力検査を行いました。結果は健康の記録に綴じて持ち帰っています。

長時間近くのものを見続けると、目が疲れ、視力低下につながります。読書や勉強、タブレット、ゲームなど、近くを見る時は、目を休める習慣をつけてほしいと思います。また、黒板の字が見えにくい場合は、眼科を受診するようにしてください。

20-20-20 ルール

20分に1回、20秒間、20フィート(約6m)以上離れた場所を見るのが理想と言われています。難しければ、1時間に1回でもよいので、近くのものから目を離して遠くを見るようにしましょう。

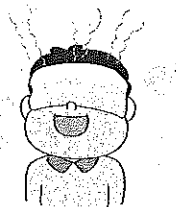


しっかりとまばたき

人は、1回のまばたきで約0.3秒目を閉じています。まばたきをしっかりとすると、0.5～1秒間、上まぶたと下まぶたをやさしくつけるというものです。このまばたきを1時間に数回することで、疲れや目に受けるダメージ(紫外線など)を減らすことができます。また、まばたきをすることで、見た情報を脳で整理するという大事な働きもあります。

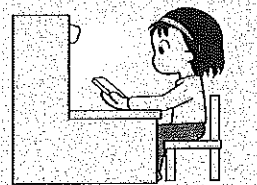
まぶたを温める

まぶたを温めると、まぶた周辺の血の流れがよくなり、筋肉の緊張がほぐれ、疲れが減ります。蒸したタオルやホットアイマスクを使うと便利です。



部屋の明るさとよい姿勢

適切な明るさ(まぶしすぎず、暗すぎない)の部屋で、姿勢よく見ることで、目と脳と全身への負担を減らすことができます。



保護者の方へ

～ インフルエンザの流行時期となりました ～

鳥取県では、インフルエンザの流行シーズン入りとなりました。本校では、現在、インフルエンザで欠席している児童はいませんが、注意が必要です。受診をされ、インフルエンザと診断されましたら、学校に連絡をお願いします。インフルエンザは出席停止となりますので、医師に「いつから登校してよいか」もお尋ねください。