



湯西川小中学校
保健室 No.6
令和4年10月3日

❖10月10日❖

自分の目は自分で守る!

●視力検査の結果(1学期実施)

- ・視力 A でない人
→ **80%** を超えています。
- ・視力が昨年度よりも下がってしまった人も多くいます。

視力の結果
覚えている?



目の愛護デー



●近視と目の病気

(近視→近くのは見えるが遠くのがぼやけて見える。)

近視である人は・・・

将来、目の病気にかかりやすくなる ことがわかっています。
(→緑内障、網膜剥離など)



～近視予防のチェックシート～

〈スマホやゲーム機、タブレットを使うとき〉

- 目と画面は、30cm 以上離れている?
- 30分に1回は遠くを見て目を休ませている?
- 1日2時間は、外で活動している?
- 正しい姿勢を意識している?



※教科書を読むとき、ノートに書くときも、
30cm は離そう!



0.1	送る	目	め	こ
0.2	り	に	ま	ま
0.3	ま	や	め	
0.4	し	さ	に	
0.5	し	し	休	き
0.6	う	い	け	ゆう
0.7		生	い	
0.8		活	を	
0.9		を	と	
1.0			り	



★近視予防に、屋外活動が有効!?

太陽光に含まれる「バイオレットライト」が近視進行をおさえる可能性があるという研究されています。

※日陰でも、くもりの日でも浴びられるようです。



なみだ



がストレス解消に！

～涙には3種類～

- ①目を保護している涙
- ②目にごみが入ったとき、タマネギを切ったときにでる涙
- ③心が動いたときにでる涙 ★！！
→その中でも、感動して流す涙がストレス解消になる涙です。泣くことで幸せホルモン「セロトニン」がでます。

★本やマンガ、映画など感動するものを見て、たくさん泣いて、ストレス解消してみましょう！

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

.....

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



10月15日 今日は何の日？



★答えは・・・世界手洗いの日です。みなさん、知っていましたか？

新型コロナウイルス予防として毎日手洗いをがんばっていると思います。この機会にもう一度手洗いについて確認してみてください。

正しい手洗いでできているかな？

●石けんがあるときは必ず使う

●手洗いは30秒かけて丁寧に



●指の間、爪、親指もしっかり洗おう

清潔なハンカチを忘れずに！！

