



令和5年10月20日  
 東京中華学校保健室

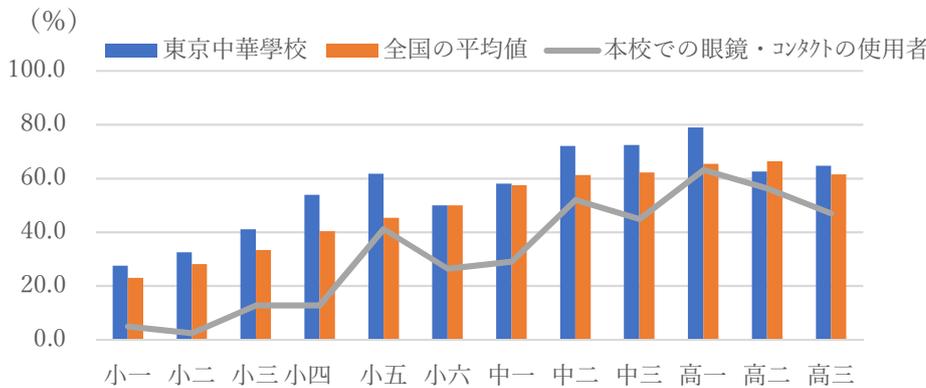
10月に、急に肌寒くなりました。保健室には体調を崩す子どもたちが多く来ます。  
 この時季は気温の寒暖差があるので、一枚上着を持ち、寒い時には着て、暑い時には脱ぐ、といった衣服の調節をすると風邪を引きにくいです。体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



## 目を大切にしよう



### 裸眼視力1.0未満の学生の割合



令和三年度学校保健統計 (文部科学省)  
 ※令和四年度は11月公表

左の図は、「裸眼視力1.0未満の学生の割合」です。今年健康診断のみさんの視力と全国の平均値の割合を比べました。また、眼鏡やコンタクトなどの矯正器を使う人の割合も載せました。

本校の学生は、『全国の学生と比べて裸眼視力1.0未満の人が多く、学年が上がるにつれて、眼鏡やコンタクトを使う人が増えている』という結果が分かりました。

### 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

## 目、疲れてないかな?



# 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



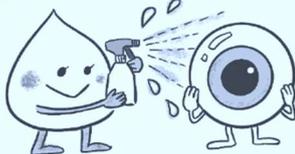
正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



## 涙の働きってなあに？

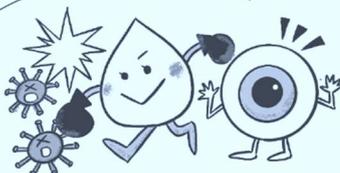
目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



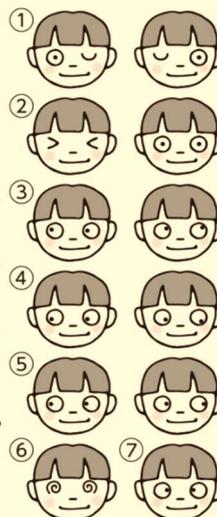
ゴミやほこりを洗い流す



## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。