

香川県たより

令和6年
10月10日
金沢満野校
保健実習行
No. 8

春にこれから種が実る秋、みんなも新しい学年になつ頃と比べて、「たくさん成長」しています。
芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋…色々な秋を楽しめながら、心にも体にも栄養をあげてくださいね！

何が見えてくるかな？

ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ば	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	す	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ふ	へ

目に関するクイズを解いて、答える文字のマスを四角くぬりつぶそう。

例

答えが「まゆげ」の場合
「ま」と「ゆ」と「げ」のマスを一つずつぬりつぶす

Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（3文字）

Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。

ヒント 4文字目は「け」

Q3 ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。（4文字）

Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。

ヒント 1文字目は「ま」

Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。（3文字）

Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。（8文字）

Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。（ヒント 2文字目は「ん」）

見えてきた答えを空欄に入れよう

ヒント

アルファベット
3文字

寝る前は、

早めにスマホを□□□にしよう

10月10日は
目の愛護デー

その症状IT眼症かも？

IT(アイテー)とは「Information Technology」の略で「情報技術」という意味です。タブレットやスマートフォン、PCやゲーム機器などの情報機器を「IT機器」といいますよね。

そんなIT機器を長時間使うことで、目をはじめ、全身にトラブルが出る人が増えています。IT機器の使用が原因で現れる全身症状を「IT眼症」と言います。

「体」編

- 気分が悪い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 首や肩がこる
- 腰や背中が痛い
- 腕や手のしびれ

「目」編

- 目が重い
- 目が痛い
- 目が乾く
- 目が赤い
- 物が二重に見える
- ぼやけて見えにくい

「心」編

- イライラする
- 不安感
- ゆううつ感
- 気分が落ち込む
- 眠れない・眠りが浅い



液晶画面は小さな点の集まり！

目に見えないほど速さで点が点滅して画像を作っているので、目は常に光の刺激にさらされてダメージを受けます。

液晶画面が発するブルーライトもダメージの原因に。

小さな点

まばたきは通常1分間に約20回！

画面に集中していると1分以上まばたきしないこともあります。これもダメージの原因に。

試しに画面に集中している人のまばたきを数えてみよう！

50ITで予防しよう！

50 のキーワードは3つあるよ！



①距離は50cm以上離す（スマホは20~30cmの距離になっていることが多い）

②50cmの距離で楽に見える画面のものを使う（スマホよりはタブレットの方が〇）

③連続使用は50分以内



っぽん指で ふくそう 輻渙訓練 (寄り目)



①目から50cm離して1本指を立て、両目でしっかり見る。
②両目で見たまま、指をゆっくり近づけたり遠ざけたりする。

おく(遠く)を見る 調節訓練



①5m以上遠くにあるものを目標物として決める。

②3分間両目で見続ける。
※1日に2回くらいするのがおすすめ！

緊張し続けている目の筋肉をリラックスさせてほぐそう！

目を大切に

みなさんはどんなふうに情報をとりいれていますか？見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目のリラックスには



めを守るのが、やく目です

まぶた

- まばたきで目に涙をいきわたらせます
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

まゆ毛

- 目に汗が入るのを防いでいます

まつ毛

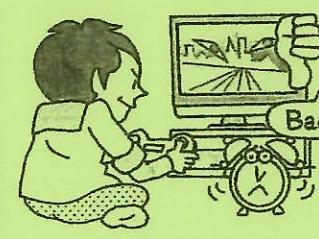
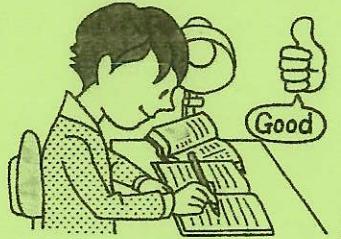
- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさえぎります

あくびをすると涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？ 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつく筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしほり出されるのです。

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？ 原因を探してみましょう。

目にいい習慣 悪い習慣



ゲームやテレビは休みを挟みながら

明るいところで本を読もう

ぐっすり眠って目に休息を

前髪は目にかかるないように

正しい姿勢で

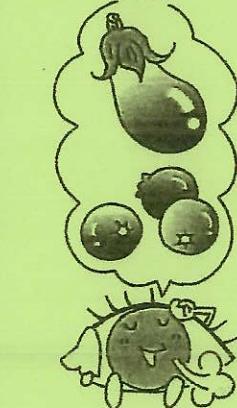
自にやさしい食べもの

とくに自にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れを

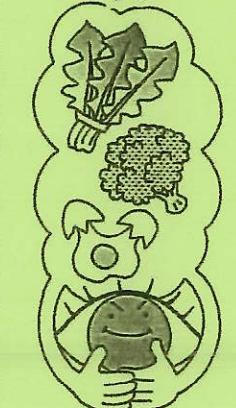
とる



ルテイン

目をダメージから

守る



ビタミンA

粘膜を元気にする

見る力を守る



栄養のバランスを考え食べるのも大事！



正しい姿勢をじがけよう

ノートから
30cm以上
目をはなす

背筋は
まっすぐ

机とからだは
こぶし一つぶん
あける

深く
こしをかける

足のうらをつける