



げんき

目としせいをまもる! スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、普段そういった機器のゲームで遊んでいる人も多く、健康的な生活を送るには、『目を大切に』『姿勢をよく』ということへの心がけがますます大事になっていますね。つきあい方を改めて見直してみましょう。

部屋を
明るくする



「寝ながら」
「猫背」を避ける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休憩)



ご飯・おやつ
の時は使わない



目と画面を
近づけすぎない



「歩きながら」は
絶対ダメ!



みなさんはどのくらい心がけていますか?

おぼえよう!

目薬の使い方

1 目の周りの汚れを拭き取り、手も石けんで綺麗に洗っておく。



2 顔を上に向けて、指で下まぶたを広げる。



3 容器の先が目やまつ毛に触れないように、下まぶたに液を1滴(または決められた量)落とす。



4 そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。まばたきはしない。



5 目薬が溢れたら、必ず拭き取っておく。



..... 保護者の方へ ~色の見え方について~

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気づかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、またご不明な点やご要望などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



特別なこと? 身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージを持つでしょうか。多くの方は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは、依存症をはじめとして心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりも長年にわたって大きな社会問題になっていますね。



では一方、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、一般的な誰も



が使っている薬でも、同じようなことが起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニ…最近では、薬は一層手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」に当てはまるのです。

薬は、どんなものでも『リスク』を伴います。使用する時は、使用法をよく読み、適量を必ず守りましょう。絶対に忘れないでくださいね。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、「ゆっくりお風呂に浸かること」です。体を温めて、リラックスしましょう。「早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。