

# 保健室 だより

令和7年10月2日(木)

大島町立つばき小学校

校長 船引 洋伸

養護教諭 大塚麻理子

先日、前にこの学校で働いていた阿相先生とお昼ごはんを食べにきました。そのときに、「つばきの子どもたちは、本当に目がよいですね!」「これまで行った学校の中でも、一番よいかもしれせん」「環境のなせる技ですね!」といった話をしました。

今は、タブレットやスマホなどのデジタル機器を使うことが増えて、目が悪くなる子が多い中、目がよいということは、まさに一生の宝物になると思います。これは大島の自然豊かな環境と、保護者の皆様のたゆまぬご努力によって育まれた、かけがえのない財産です。

その大切な宝物を、子供たち自身にもぜひ大事にしてほしいと心から願っています。

## 目に良い食べ物を食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

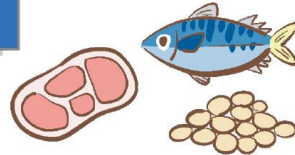
### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



### ルテイン

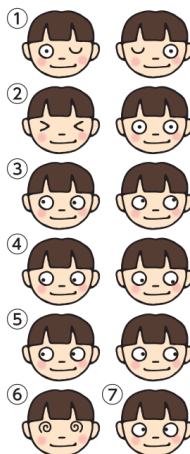
目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



10月10日は

## 目の愛護デー

読書や勉強で目が疲れたら  
目のストレッチをしよう!



- ① 左右交互にウインク……………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



ス<sup>ろう</sup>マ<sup>がん</sup>ホ老眼は、スマホや  
タブレットの<sup>ちようじゅ</sup>長時間使用<sup>かんしやう</sup>  
で目の<sup>め</sup>筋肉が<sup>きんにく</sup>緊張状態<sup>きんちやうしやうたい</sup>と  
なり、凝り固まって、一<sup>ご</sup>  
時的に<sup>じてき</sup>ピント調節<sup>ちやうせつ</sup>が上<sup>う</sup>手<sup>ま</sup>  
い<sup>い</sup>できなくなることを言  
います。

いちじかん いっかい きゅうけい とお けしき  
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を  
み しょうじょう けいげん よ ぼう  
見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、  
使いすぎに注意しましょう。



保健室前にも掲示しています。ぜひチャレンジしてみてくださいね ☆

参照：「健」