



令和7年度  
2025年  
10月21日  
高良小学校

10月の保健目標  
目を大切にしよう

秋休みが終わり、元気いっぱい笑顔が学校にもどってきましたね! 休み中にリフレッシュできたぶん、学習や運動にもさらに力が入りそうです。しかし、お休みモードから学校モードへの切り替えの時期は、生活リズムが崩れやすく、体調を崩しやすい時でもあります。早寝早起きとバランスの良い食事を心がけて、この心地よい秋の季節を元気に乗りきりましょう!



目を大切にしていますか?

視力があるのに「失明」?  
機能的失明とは  
失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、眼珠は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

スマホと失明  
近年、スマホの見過ぎによる斜視(両目の向く方向が違う状態)が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。

骨を鳴らすとどうなる?  
指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか?  
実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。  
指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもあります。  
つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなくなったら思い出してみてください。



# 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。

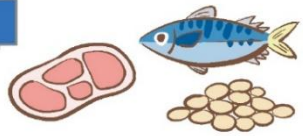
## ビタミンA

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。



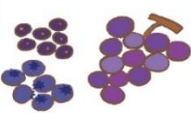
## ビタミンB2

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ります。

