

# ほけんだより



## チェック！あなたはごきげん十目？

- 肩がこる
- いすの背もたれにいつももたれている
- 頭痛や目につかれた感じがある

### →ズバリ、頭は重い！

頭の重さは体重の約1/10です。30度頭を下げていると、頭がまっすぐのときより首に**3倍**負担がかかります。

例えば、体重40kgの人の頭の重さは4kgです。その人が30度頭を下げていると、首には**スイカ二つ分の重さ**(12kg)がかかっています。

- じゅぎょう中、机にねそべっている
- 目と画面のきよりが15~20cmくらい (テレビなら1.5mくらい)
- 気づけばみけんにシワがある
- ふと遠くを見ると、目がぼんやりする

→目と画面が常に近いと、目のピント調節機能に異常が出ます。

目と画面の近さは、

視力が下がる原因の一つです。



- 夜ふかししている(寝る時間を守れていない)
- 宿題をやるより先にゲームやyoutubeをしている
- 画面の見すぎで目や頭が痛い

→寝不足は画面の見すぎが原因です！

寝る直前まで画面を見ていると寝付きにくくなったり、途中で目がさめたりします。

これが「寝不足」につながります。寝不足はメラトニンというホルモンに大きく関連しています。

画面から発せられるブルーライトは、睡眠サイクルや体内時計をコントロールするメラトニンの生成をおさえてしまいます。

そのため、寝る直前までに画面を見ていると、寝不足になりやすいのです。

## 目を大切にするためにできること！

- ・休けいする…30分画面を見たら5分遠くを見る/むしたタオルを10分ほど目に当てる など
- ・画面から目を離して、まばたきをふやす
- ・目と画面を近付けすぎない(手に持てるものは30cm以上、TVは1.5m以上)
- ・寝る一時間前には画面を見るのをやめる
- ・よい姿勢で毎日すごす