

ほけんだより



令和元年 10月 10日

小千谷市立東山小学校

No.10

おうちの人といっしょによんでください。



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、途中で目が覚めたりします。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制御するメラトニンの生成を抑えてしまいます。

そのために、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！

- ・ 休けいする…1時間画面を見たら10分遠くを見る / 蒸しタオルを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(難しい人はまずは寝る5分前にトライ！)
- ・ **よい姿勢**で毎日すごす

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首
やかたの筋肉に負担が
かかります。また、目
をノートに近づけて見
ていると、視力の低下
にもつながります。



ほおづえをつくくと、
手にかかる頭の重み
を歯が受けることにな
るので、歯並びが悪
くなります。



机に横向きでねるような
姿勢でいると、視力が低
下し、歯並びも悪くなる
ことがあります。



いすの背もたれにかた
や頭をつけ、足をのぼし
てだらんとした姿勢で
いると、首やかた、こし
に負担がかかります。



かみの毛を真上
に引っぱられる
イメージで！

足を組んだ姿勢を
続けていると、こ
しなどに負担がか
かります。



背すじをのぼし、両足をゆか
につけて、ノートから目をは
なしていると、かたやこし、
目に負担がかかりません。

↓ 注目！
よい姿勢

