



令和7年10月3日
東国分爽風学園
市川市立稲越小学校
保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！



今年度も、半分が過ぎました。この半年の間に、みなさんの心もからだも
ずいぶん成長したように思いますが、まだまだこれからが、学年の充実期。毎
日の学習のほか、楽しい行事など成長のチャンスはいっぱいです。

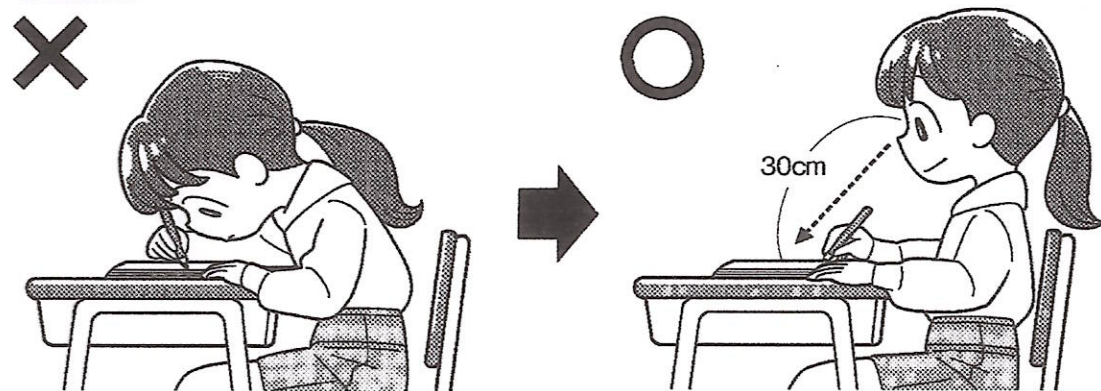
生活リズムに気をつけながら、旬のものを食べて、たくさん体を動かして、
病気に負けない体力をつけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

勉強や読書のときに気をつけること

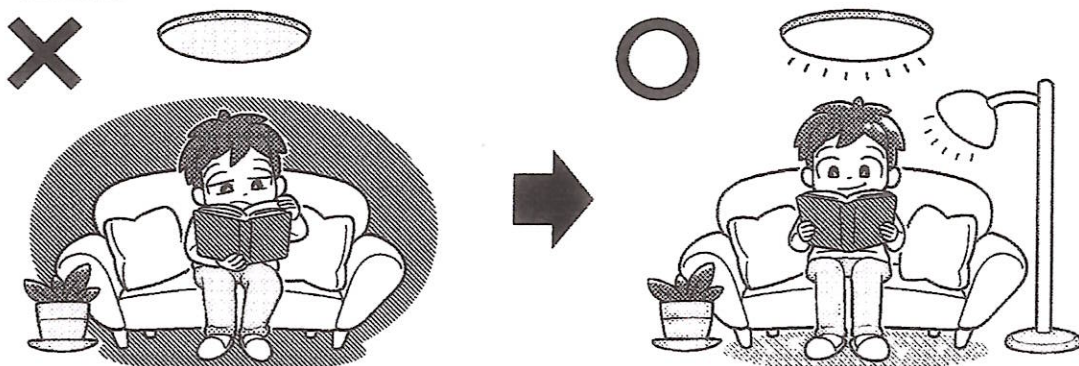
姿勢

背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



明るさ

部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



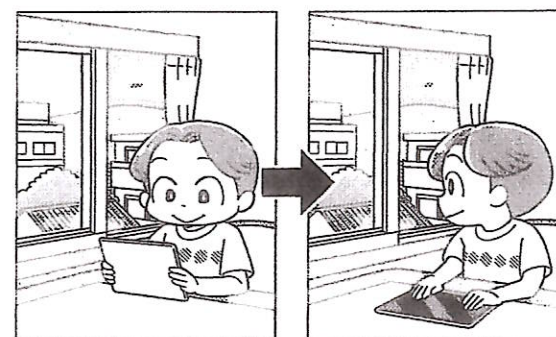
近くのものを見つづけたら、「目の休けい」をとりましょう！ 指導 慶応義塾大学 綾木雅彦先生

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くのものもしっかりと見る
ことができます。しかし、長時間近くのものを見つづけると、目がつかれやすくなり、視力の低
下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりする
ときは、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

遠くを見て「目の休けい」をとろう

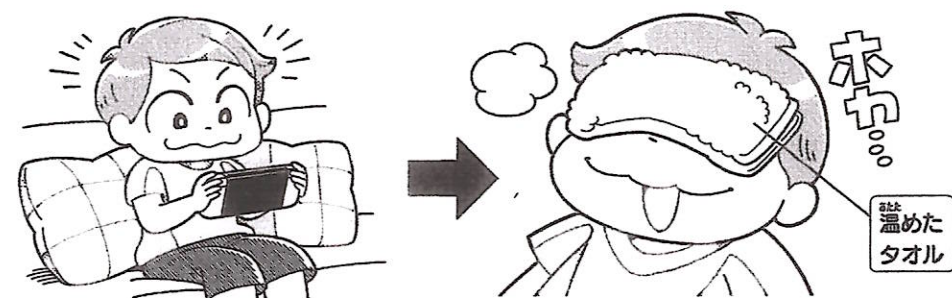
タブレットやスマートフォンなどの
メディア機器を使ったり、本を読んだ
りするときに、画面や本を目に近づけ
て見ていると、水しよう体（目の中
にあるレンズ）を厚くしてピントを合わ
せる際に、目の中の筋肉がきん張する
ので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体
筋のきん張をゆるめて、目を休ませま
しょう。



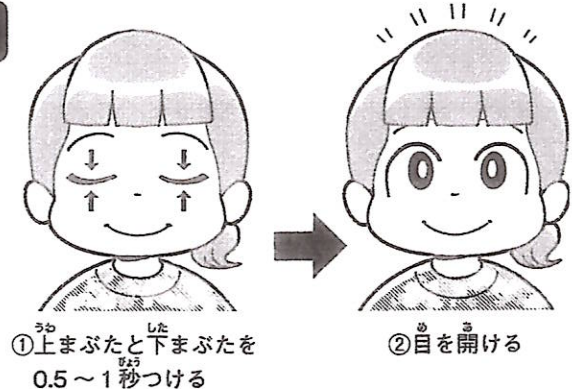
目の周りを温めるのも効果的です

目の周り（まぶた）に、お湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲
の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほぐれる
ため、目を休めることができます。



“まばたき”を忘れずに

メディア機器を使っていると、
まばたきをせずに画面を集中し
て見てしまうことがあります。
まばたきをしないでいると、目
の表面がかわき、痛みやつかれ
が出やすくなります。メディア
機器を使う際は、意識してしっ
かりとまばたきを行いましょう。



①上まぶたと下まぶたを
0.5～1秒つける

②目を開ける