

おばらすこやかだより

令和8年1月26日

小原4校 養護教諭



まだまだ寒い日が続きますが、メディアばかりでなく、目を休めたり体を動かしたりして、寒さに負けない体を作りましょう。

外遊びで“近視ストップ作戦”発動！

ゲームやタブレット、読書などついつい近くばかり見てしまっていますか？その結果、けつかみ 知らない間に、近視がじわじわ進んでしまっているかも・・・あなたの目は大丈夫ですか？

外に出てる時間が長いほど、近視が進みにくくなる？！



① 太陽の光で「ドーパミン」が出る

太陽の明るい光をあびると、自の中で「ドーパミン」という物質が出ます。これは自分の伸びていくのを防ぐ働きがあります。自分が伸びてしまうと、遠くのものが見えにくくなったり（近視）、目の病気になりやすくなったりすることもあります。



(上) 自が伸びる前
(下) 自が伸びた後

② ピント合わせが楽になる

近くを見る時間が長いと、目の筋肉ががんばりすぎてしまい近視が進みやすくなります。一方、明るい外で活動すると自然と遠くを見るので目の筋肉がゆるんで目を休めることができます。

③ 体のリズムが整う

太陽の光は、体内時計を整えるスイッチ！体のリズムが整うと、夜ぐっすり眠れて、成長ホルモンがしっかり出ます。成長ホルモンは体の成長だけでなく、自分の成長や回復にもよい影響を与えて近視予防につながります。



1日2時間は、
外遊びや運動ができるとよい
と言われているよ！

みんなで！目指せすこやか賞

6月と9月の各校のおばらすこやかウィークは、次のような結果でした。
自分の生活習慣を見直し、1月はもっとよい結果になるようみんなでがんばりましょう！

	6・9月によくできたところ	1月のがんばりポイント
道慈小学校	メディア使用時間	ねる1時間前にやめる
小原中部小学校	就寝時間	
本城小学校	メディア以外のすごし方	
小原中学校	メディア以外のすごし方	

1月にがんばるとよいポイント
が4校とも同じでした！
小原全体で意識して取り組めるといいですね♪

第3回
おばらすこやかウィーク
☆目標を決める日
1月26日(月)
☆点検期間
1月27日(火)~30日(金)

- 1 月曜日の朝の会で、一週間の目標を決めます。
一度家に持ちかえり、保護者の方のサインをもらいます。
- 2 火曜日の朝、カードを学校へ持ってきます。
朝の会でカードを記入し、担任の先生へ提出します。
- 3 金曜日にカードを持ち帰り、保護者の方からコメントをもらいます。
- 4 2月2日(月)に、担任の先生に提出してください。