

10月 ほけん だより

令和5年10月12日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

朝と夜は、だいぶ涼しくなりました。昼間は気温が高い日が続いています。寒暖差が激しいと体が疲れやすく、体調を崩しがちです。三食好き嫌いなく食べて、早寝早起きをして、元気に過ごしましょう。



クイズ 仲間外れはどこだ？

本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を眺めて目を休めよう。

私たちが目を守るために

私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに自然に瞼を作ったりしているよ。

私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

やってみよう 目のストレッチ

ポイント 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール** を覚えておきましょう。……………

画面を20分以上見たら

20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺める

保護者の皆様へ

※歯科や眼科の受診がまだのご家庭は、早めの受診をお勧めします。受診されましたら、治療のお知らせを学校へご提出ください。治療のお知らせをなくされたご家庭は、治療が済みましたら担任または養護まで連絡をお願いします。

※次回のスクールカウンセラー来校日は10月31日(火)です。希望される方は担任までお知らせください。なお、希望者が多かった際には次の月に回っていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくをお願いします。