



令和6年10月8日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

朝晩は、涼しい日も増えてきましたが、日中は気温が上がりまだまだ暑い日が続いていますね。規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう。

10月10日は



目に優しい生活を知らおう!



わたしはメー探偵・マナコ。ガンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

<p>ガンさん</p> <p>休みの日は1日中ゲームをしている。</p> <p>野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。</p>	<p>モクさん</p> <p>夜は暗い部屋で本を読んでいる。</p> <p>テレビを見るときは寝転んで見ている。</p>	<p>ガンさん</p> <p>前髪が目にかからないようにしている。</p> <p>夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。</p>
---	---	--

3人の中で1番目がいいのはガンさん。自分に優しい生活をしてひたよ。

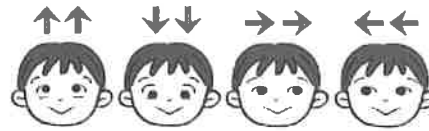
ガンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目に優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事なよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

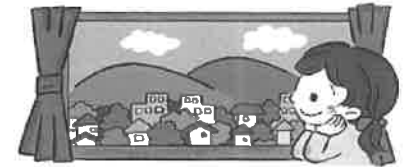
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



★お知らせ★

10月21日～25日に「目のウォークラリー」を昼休みに行います。くわしいことは、後日お知らせします。健康委員さんから素敵な参加賞もありますよ。



保護者の皆様へ

9月に行った身体測定の結果を10月18日(金)に配付します。ファイルは10月25日(金)までに学校に返却してください。また、4月に行った歯科検診の結果、「結果のお知らせ」を配付したお子様で、未受診のご家庭に再度、「結果のお知らせ」を配付します。受診・治療が済まれたら用紙を学校へ返却ください。(なお、学校での歯科検診は一次スクリーニングで歯科受診の結果と異なる場合があります。)