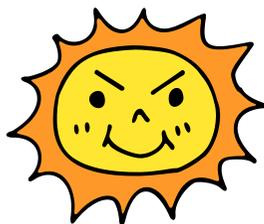


# おひさま

大浜小 保健だより

令和6年10月1日 NO.6



10月の保健目標：目を大切にしよう！



黒板の文字は、はっきり見えますか？

デジタル眼精疲労を予防する

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

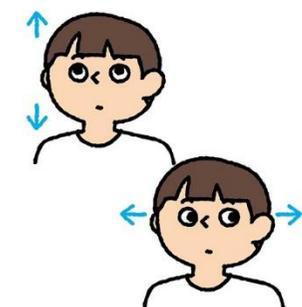
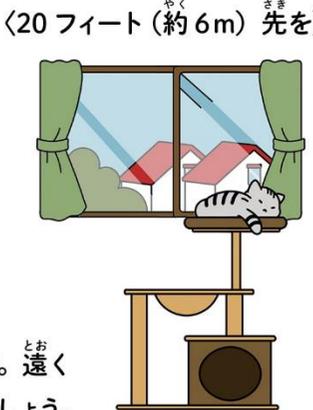
たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイネ

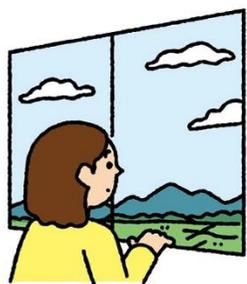
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

20分間、同じ姿勢でいられますか？ 20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない

小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする

とれないときは眼科医院を受診



## ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。



運動会の練習「ななっぴ」  
体調管理「いきいきまごころ」。