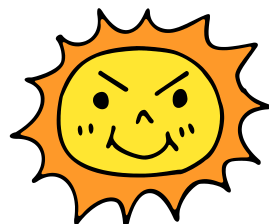


おひさま

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！

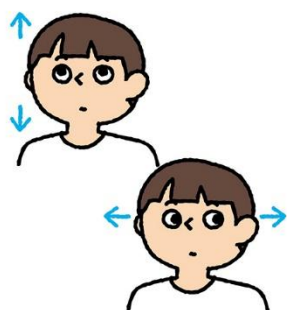


黒板の文字は、はっきり見えますか？

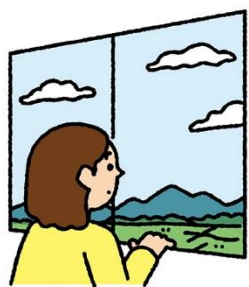
デジタル眼精疲労を予防する

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。



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。

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



20分間、同じ姿勢でいられますか？

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

20秒以上

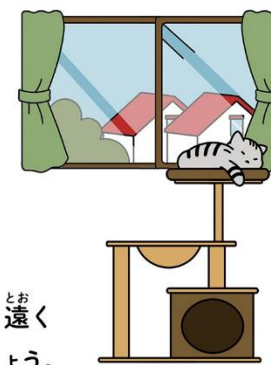


疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

(20フィート(約6m)先を)



どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



洗面器に水を張ってまばたきする



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



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「いきまじい」