



令和7年10月1日 龍野小学校 保健室

朝夕と日中の気温差が大きくなってきて、体調を崩す人が増えてくる時期です。龍野小学校でも、力任せの症状や体調を崩している人が増えてきました。気温の変化の大きい秋は、からだの調節機能が崩れ、病気と闘う力が弱まり、力任せなどの症状がでやすいようです。栄養・睡眠を十分とするなどして、体調管理をしっかりと行いましょう。

10月10日は「目の愛護デー」



★どんな働きをしているのかな？

まぶた

ほこりや乾燥から目を守る

まゆげ

ほこりや汗から目を守る

どうこう

目の中に光を通すための穴

まつげ

ほこりやまぶしい光をよける

こうさい

目の中に入る光の量を調整する

なみだ

目の汚れを洗いながら

★目が疲れたときは・・・

あなたは、ゲームやスマホで目を使いすぎていませんか？

1時間おきに15分くらいは休憩しましょう。

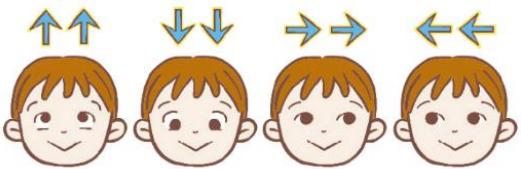
○遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。近くばかり見ていると、目の周りの筋肉が固まってしまいます。特に山や木などの緑を見ることがおすすめです。緑は、目に刺激が少ない一番優しい色です。



○目を動かす

上下左右に動かしましょう。目の周りの筋肉がほぐれます。
近くと遠くを交互に見ると効果的です。



○目を温める

ホットタオルなどを目に当てる方法もあります。ただし、熱すぎないように注意しましょう。また、目を押さえるのもよくありません。



★こんなことがあったら、おうちの人へ伝えてね！



スクールカウンセラー来校日

10月 2日 (木) 2~4時間目の時間
10月 17日 (金) 2~4時間目の時間



児童のみなさんや保護者の方、どなたでも利用できます。
学習のこと、学校生活のこと、友達関係のこと、家庭生活のこと・・・
どんなことでも相談できます。守秘義務は必ず守られますので安心してください。
希望される方は、声をかけやすい学校職員へお知らせください。