

## 10月の保健目標：目をたいせつにしよう。

自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？  
私たちの目は近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。パソコンやスマホを見ている間、目はずっと緊張したままなのです。  
今月のほけんだよりを参考に、目にやさしい生活を心がけてくださいね。



<保護者の方へ>持久走大会に向けて、練習がはじまります！

11月6日（水）に持久走大会が行われます。その練習が10月15日（火）の小丸山タイムからはじまります。持久走による事故を未然に防ぐために健康調査票を確実に提出していただき、朝の健康観察をいつも以上に丁寧に行ってください。

朝から体調がすぐれない時や体のどこかに痛みがある時などは、無理をして参加しないように気をつけてください。

また、持久走大会の練習や大会当日の事で心配や不安、相談がある時は、養護教諭まで、ご連絡ください。

安心安全に参加できるようにお手伝いします。

\*朝ごはんはしっかり食べさせてください。

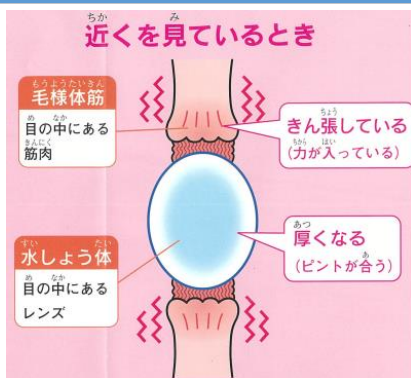
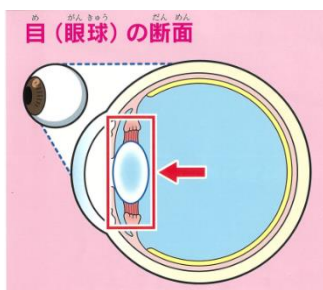
\*睡眠不足は大敵！！早く寝られるようにご協力お願いします。



### 近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

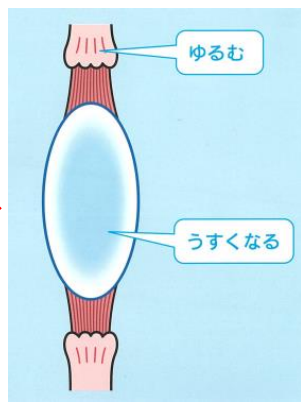
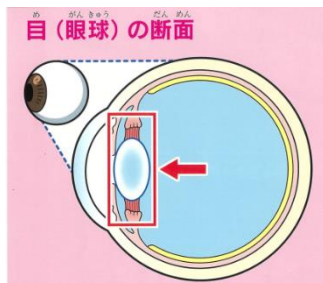
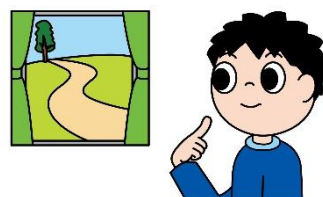
3年生から6年生に保健指導でお話する内容です。

#### <近くを見ているとき>



毛様体筋が緊張して力が入っている。目がとてもつかれる。

#### <遠くを見ているとき>



毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

視力低下のサイン

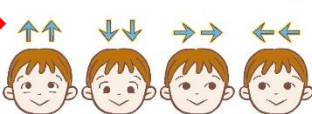
- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

#### 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。



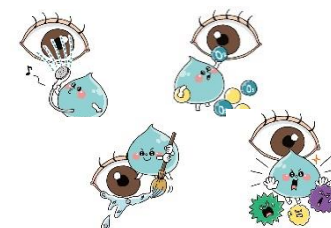
#### 目を温める

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。



#### アウトメディア、ちょっといいかも！

意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良かった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

