

ほげんだより10月

令和5年9月28日
正院小 保健室

やっと秋らしい季節になり、朝夕は涼しくなりましたね。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期です。服装の工夫や、体調管理をしっかり行いましょう。

秋といえば、『食欲の秋』『芸術の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』など、様々な表現がある季節です。みなさんはどんな秋を過ごしますか？

充実した秋を過ごすためにも、目を大切にしてください。🍁



10月の保健目標

「目を大切にしよう」

10月10日は【目の愛護デー】です。ゲームやテレビをしばらくやめて、目をしっかり休める時間をつくるなど、普段の生活を見直してみましょう！



《大切にしていますか？あなたの目》

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。テレビやゲームの時間を減らしたり、しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてください🍁🍁

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中はまっすぐ

深く腰かける

ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかししすぎ



疲れ目解消

4つのケア

まばたき

意識してまばたきをし、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして目の筋肉をほぐそう。



◇保護者の皆様へ～本校児童の視力は大丈夫？～

本校の児童28人中、裸眼視力が1.0未満の児童が8人（割合は29%）います。文部科学省から届いた資料もスクリーンにアップします。参照されて、お子さんの目の健康を守ってあげてください。