

# 和気の宝

10月のほけんもくひょう



和気小学校 保健室 2023.10.18



めにやさしい  
せいかつ  
生活

## あなたはどっち?

めがつかれる  
せいかつ  
生活

じぶん せいかつ  
自分の生活をふりかえてみましょう。

☆と★、どちらの数が多いかな?



☆ 体はまっすぐ

よい姿勢です

☆ 部屋は明るい

☆ 物から目を30cm

はなしている

べんぎょう  
勉強するとき  
どくしょ  
読書するとき

★ 体がまがった

★ 姿勢です

★ 部屋は暗い

★ 物に目を

近づけている



☆ 目にかかって

いない

まえがみ  
前髪

★ 目にかかって

いる



☆ 好き嫌いせず

バランスよく

食べている

しょくじ  
食事

★ 好きなもの

ばかり

食べている



☆ 1時間に1回

10分間休憩して

目を休めている

メディア

★ 休憩せずに

ずっと画面を

みつづけている



☆ ねる1時間前

までにメディア

をやめる

☆ 9時~10時まで

にねる

すいみん  
睡眠

★ ねる直前まで

メディアを使う

★ 9時~10時より

おそくねる



うらもよんでね

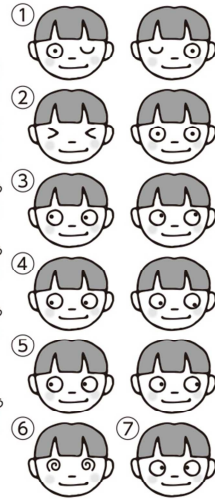


やってみよう

# 目のストレッチ

**ス** マホヤ本など  
 近くを長時間  
 見ていると、目の筋  
 肉が緊張して凝り固  
 まってしまいます。  
 こまめに目のストレ  
 ッチをして、筋肉を  
 ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、  
 ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## おうちの方へ



10月中に、全学年視力検査を行います。視力検査の結果、左右どちらかの視力がB・C・Dのお子さんには治療カードを渡しますので、眼科を受診してください。受診後は、治療カードを担当の先生に提出してください。（4月の視力検査後に既に受診され、経過観察等の場合は、気になる場合のみ受診してください。）

視力が低下しても早期に受診することで、治療やトレーニング、生活習慣の改善等で回復する可能性があります。「B・C・Dでもまだ見えているから」と思われても、まずは早めに眼科で相談されることをおすすめします。

# 11月1日（水）6限 学校保健委員会

テーマ：心も体も健康に過ごすために



～今日からできる『良いねむり』のコツ～

わけっこの起きる時刻・  
 ねる時刻はどれくらい？



わけっこの睡眠時間  
 は足りている？

おうちの人是何時にねて  
 ほしいと思っている？



早くねるためにどんな  
 工夫をしている？

ねつきを良くするにはどうしたら良い？

などなど…

4～6年生の児童が参加し、児童給食保健委員会の発表、育友会生活委員会の発表、公立つるぎ病院精神科認定看護師 西本多加子さんのお話などから、わけっこの睡眠について考えます。

5限授業参観後の開催になりますので、保護者の皆様もぜひご参加ください。

