

# 和気の宝

10月のほけんもくひょう



和気小学校 保健室 2024.10.10



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？



☆ <sup>からだ</sup>体はまっすぐ

よい姿勢です

☆ <sup>へや</sup>部屋は明るい

☆ <sup>もの</sup>物から目 <sup>め</sup>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

★ <sup>からだ</sup>体がまがった

姿勢です

★ <sup>へや</sup>部屋は暗い

★ <sup>もの</sup>物に目 <sup>め</sup>を

近づけている



☆ <sup>め</sup>目にかかって

いない

まえがみ  
前髪

★ <sup>め</sup>目にかかって

いる



☆ <sup>す</sup>好き嫌いせず

バランスよく

食べている

しょくじ  
食事

★ <sup>す</sup>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



☆ <sup>ねる</sup>ねる1時間前

までにメディア

をやめる

すいみん  
睡眠

★ <sup>ねる</sup>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





「愛護」とは、「大切にする」「守る」という意味です。あなたの目は毎日休まず働いてくれています。そして、歯のように生えかわることもなく、一生共に過ごしていく大切な体の一部です。表のチェックで★が多かった人は、自分の生活をふり返り、できそうなことから「目にやさしい生活」を心がけられると良いですね。

## 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。

## 色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちよつとずつ違って

いて、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちよつとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。



## おうちの方へ



全学年10月中に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のお子さんにはお知らせを渡しますので、眼科を受診してください。受診後は、受診結果を担任の先生に提出してください。(4月の視力検査後に受診され、現在経過観察中の場合は、気になる場合のみ受診していただいて結構です。)  
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」と思わず、まずは早めに眼科で相談することをおすすめします。