10月 ほけんだより

No.1

令和6年10月11日
四万十町立七里小学校

～運動会　お疲れさまでした～

前日の雨で運動会ができるか少し心配しましたが日曜日はお天気も回復し、運動会を行うことができましたね。ケガや具合が悪くなることもなく、みんなが元気に取り組むことができてよかったです。

また、みんなの頑張りは見に来てくれたたくさんの人に伝わっていると思います。これからもみんなで協力しながら様々なことに取り組んでくださいね。

【10月の保健目標は、目を大切にしようです】

毎日いろいろなものを見ている目。気付かないうちに目が疲れていませんか？長時間タブレットやスマホ・ゲーム機などを使用したり、背中を丸めて近い距離で見たり、暗い場所で見たりすることで目に負担をかけてしまいます。

大切な目を守るためにも、タブレットやスマホなどを使う時間を決めたり、正しい姿勢を意識したりして目に優しい生活を送りましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

手洗い忘れていませんか？

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

【10/15は世界手洗いの日！】

病気から自分の身を守ったり、清潔な状態を保つためにみんなができる簡単な方法が手洗いです。

1人ひとりが意識して自分の身を守る行動をとりましょう。

イラスト等：日本学校保健研修社　健