

秋何をして過ごす？

今年も残すところ約3ヶ月になりました。時間がすぎるのはとても早いですね。

秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などがありますが、みなさんにとっての秋はどんなイメージでしょうか。

いそがしい毎日の中でも、勉強や運動・習い事・自分の好きなことなどにじっくり向き合う秋にしてほしいなと思います。



大切な目を守ろう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。みなさん、目にやさしい生活ができていますか？

授業や宿題でもタブレットを使っているので目が疲れやすくなっていると思うので、一人一人が意識して目を守っていきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になってしまいます。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



やってみよう のストレッチ

Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

とても簡単にできるので、休み時間や家でもぜひ取り組んでみてください。

ス マホや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 左右交互にウイंक……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………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



「世界手洗いの日」という日を聞いたことがありますか？

これはユニセフ（国連児童基金）が制定しているものです。ユニセフによると世界には水と石けんで手を洗う設備がない環境で生活をしている人がたくさんいるそうです。

手洗いがしっかりできる環境に感謝しながら、「手洗い」という自分たちにできる感染予防を続けていきましょう。

これからどんどん寒くなり、インフルエンザなどの感染症の流行する時期にもなってくるので、しっかり手洗いをして元気に過ごしましょう。

10月15日は
世界
手洗いの日

【色覚検査について】

今年度も1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。他の学年の児童につきましても、目の見え方や色覚について気になることがあればご相談ください。

2～6年生で色覚検査を希望する方は、色覚検査申込書をお渡します。10月10日（金）までに担任か養護教諭までお声がけください。検査はプライバシーに配慮して行います。

クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



運動会、おつかれさまでした。
運動会で協力したり友達や違う学年の人と助け合ったりしたことを、これからの生活にいかしていきたいですね。