

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て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、近視の原因になったりします。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。



目に良い食べ物もろう

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。意識してまばたきをしましょう。



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、夜ふかしせずに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。



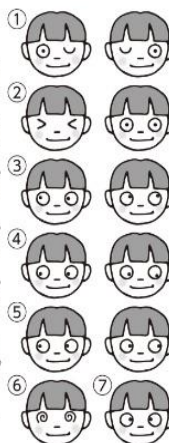
やってみよう

のストレッチ

point

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



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。

10月15日は 世界 手洗いの日

「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。

今日、10月13日は秋の味覚「サツマイモの日」です。

サツマイモは別名「十三里」といいます。「十三里」と言われる由来としては…

- ・江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51 km）だった
- ・「栗（九里）より（四里）おいしい」ので九+四=十三とした

などの説があるそうです。

サツマイモには便通がよくなる食物繊維や肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。
旬の今、ぜひ食事に取り入れて秋を感じましょう！



【10月の予定】

- 17日（火） 陸上記録会
- 19日（木） 陸上記録会予備日
- 21日（土） 参観日・講演会
- 30日（月） 起震車体験

練習の成果を発揮
して頑張ってくだ
さい！

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 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。

