

ほげんだより



令和6年10月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなりました。気温の差が激しく、体調を崩している人が増えてきています。寒いと感じたら、上着を着るなど、気温に合わせて衣服の調節をしましょう。いつも以上にしっかりと体調管理をしましょう。10月は1年の折り返しです。前期を振り返り、後期をより充実した日々にするよう頑張らしましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意

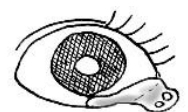


たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

『目の愛護デー』は、目の健康を守るために作られた記念日です。毎日、あたり前のように使っている目。もし明日、急に何も見えなくなったらあなたはどうしますか?あたり前のようにあるものこそ、大切にしなければいけません。大事な目を守るために、普段からできることを考えてみましょう。



こんなときは目のSOSです

- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少しはなれると、テレビの文字が見えない。

春の視力検査で、ぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科(目のお医者さん)で、くわしく調べてもらいましょう。

目に強いかゆみが出たときは

目がかゆいときはいろいろな病気が考えられます。花粉などに反応して起きるアレルギー症状もあれば、ドライアイでもかゆみが起こることがあります。ただし、目を手で強くこすると、細菌が入って結膜炎などの目の病気になることがあります。

強いかゆみが続くときは、できるだけ目をこすらずに、眼科でみてもらいましょう。



大切な目はたくさんのもに守られているよ!!
どんな役目をはたしているかな?

まゆげ

おでこから流れる汗が目に入らないようにここで止めているよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫が飛んできたときにパッと閉じて目を守るよ!

まつげ

目に強い風があたったり、ほこりが入るのを防いでいるよ!

なみだ

泣いていない時も、目の表面を流れているよ。目が乾かないように、目に栄養を与えているよ!

まばたき

まぶたは、涙が目の全体にゆきわたるようにしているよ!

ほぐたちおさかなにはまぶたがないんだよ

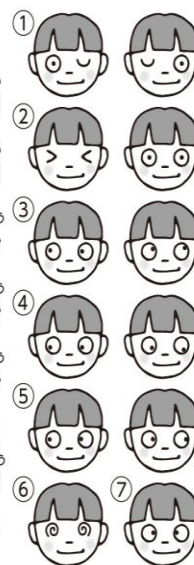


やってみよう 目のストレッチ



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



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。