☆ 保健だより ☆

令和5年10月2日　第8号
南城市立大里北小学校

１０月に入り、教室や日陰を通り抜ける風も、秋らしくなってきました。子ども達からも、「窓を開けると涼しいい～」との声も聞こえてきます。
“〇〇の秋”と言われるように充実した季節でもありますが、季節の変わり目は体調面にも目を向けながら、いろいろなことにチャレンジを楽しんでみましょう♪

目には、大切な働きがあるよ！

“目”を大切にしていますか？？

～目の働きを知って、毎日の過ごし方を振り返ってみましょう～

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

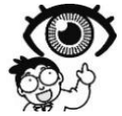
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



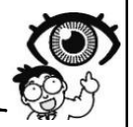
『疲れ目』のチェック！

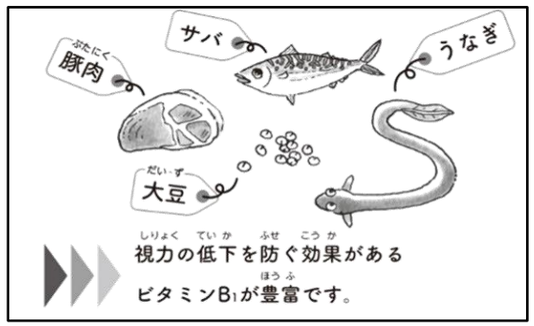
- □ 目がかすむ
- □ 目がしょぼしょぼする
- □ 目が乾く
- □ 目が赤い
- □ 目の奥が痛い
- □ 目に異物が入っている感じがある
- □ まぶたが重い
- □ 頭痛がする
- □ 吐き気がする
- □ 肩こりがひどい

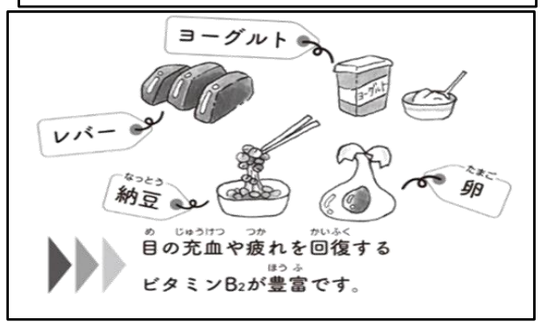
チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

“目に良い食べ物”教えるよ！

自分の目を大切にするためにも、
「ちょっと苦手だぁ」と思う食べ物も、
少しでも良いので食べてみましょう！



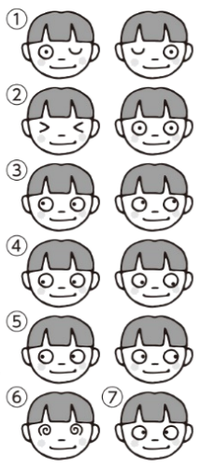




やってみよう 目のストレッチ

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。

★子どもの目を守るための啓発資料は、文科省 Hp に掲載されています。