

☆ 保健だより ☆

令和7年10月8日 第6号
南城市立大里北小学校



“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～

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～」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。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してみましょう♪

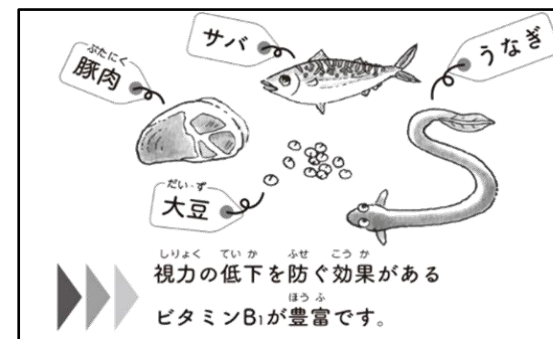
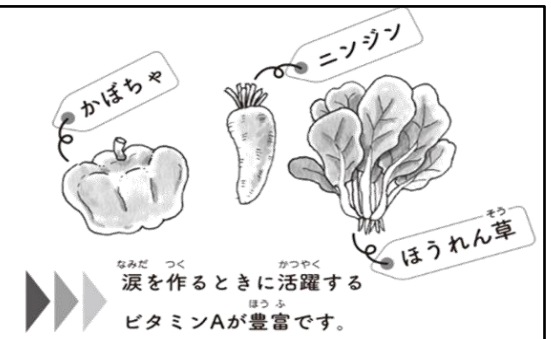
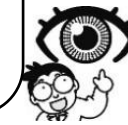


目には、
大切な働きがあるよ!



“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、
「ちょっと苦手だあ」と思う食べ物
も、少しでも良いので食べてみましょ
う!



わたしは 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。



わたしは 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。

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。

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



「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。



★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。