

令和5年10月4日  
第8号  
南城市立玉城小学校



○ 目を大切にしよう

少しずつ涼しくなり、秋の空気を感じられるようになります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。夜は早めに寝る、しっかりと食べて栄養をとることを心がけて、体調を整えていきましょう！



10月10日は目の愛護デー

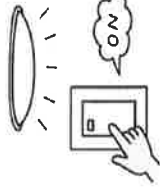
目としせいをまもる!

スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』しせいをよく『がますます大事』になっていきますね。つきあいをあらためて見直してみよう。

へやを明るくする



ときどき休む

(1時間→15分ほど採けい)



目と画面を

ちかづけすぎない



心と体の健康を見直してみよう



2学期が始まって1カ月が経とうとしています。保健室には「頭が痛い」「気分が悪い」「なんだかだるい」「お腹が痛い」などの訴えで来室する子が増えてきました。その中で、就寝時間が遅くなり睡眠のリズムが乱れてしまっている子や寝る前にスマホやゲームをしている子が見られます。不規則な生活は体調を崩しやすくなります。今一度、生活習慣を見直してみましょう！

～心と体の健康の見直しポイント～

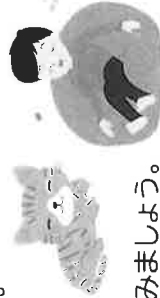
①生活リズムをととのえる(早ね・早おき・朝ごはん・適度な運動)

生活リズムや学校のリズムが安定することで落ち着き、心と体のリズムも戻ってきます！早ね・早おき・朝ごはん・適度な運動を心がけましょう。

②お家でリラックスタイム

お家で好きなものに触れて、リラックスする時間を作ってみましょう。

あせらずに、それぞれのペースで、自分のリズムと持っている力を取り戻そう♪



気づいて!!目のSOS



- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が乾いている感じ。
- 目が赤くなりやすい。
- ほやけて見えることがある。
- 集中力がなくなつた。

これらの症状は、疲れ目や視力低下、ドライアイなど、目からのSOS。気づいたら、早めに目を休ませましょう。休養しても症状が続くときは、眼科を受診して、原因を調べてもらいましょう。

みんな時はすぐ病院 目のケガ

ボールがあたって！  
振り回していた棒があたって！  
指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも！  
目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる  
まゆの上のだぼく…瞳孔を傷つける  
眼球に強い力が加かる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはかれる

こんな時はすぐに眼科へ！  
ぼやけて見える  
二重に見える  
ゆがんで見える  
見えにくいところがある  
目が痛い

