



にこにこだより

令和5年10月10日
岩国市立杭名小学校
ほけんだより No.8

10月に入って急に寒くなりましたね。生活習慣を整えたり、服装を調節したりして、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどにかからないよう、気をつけていきましょう！
そして、10月10日は目の愛護デーです。児童のみなさんは、普段から目に優しい生活ができていますか？ 学習の中でもタブレットなどの画面を見ることが増え、目が疲れている人も多いのではないのでしょうか。目の愛護デーに合わせて、今一度、自分たちの生活を見直してみましょう！

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



適度な運動を

画面に集中しているときと同じ姿勢になり、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。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、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。

目に良い食べ物もとろう

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、窓の外の景色など遠くを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

集中して画面を見ていると、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

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う。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。

〈保護者の皆様へ〉

保健・放送委員会の活動紹介★

現在、10月13日(金)の学校保健安全委員会に向けて、委員会では発表の練習に力を入れています。昨年度までは、5・6年生のみの参加でしたが、今年度は3年生以上が全員参加のため、3・4年生の委員のみなさんも、難しい役割を頑張って練習しています。本番の発表をどうぞお楽しみに♪



学校保健安全委員会 ご参加のお願い

1学期は、ご多用の中、アンケートへのご協力、ありがとうございました。今年度の学校保健安全委員会は、3~6年児童保健・放送委員による発表や、「じょうぶな骨をつくろう」というテーマで明治による出前講座を予定しております。是非ご参加ください。

