



ほけんだより 10月

さくら小学校 2024年

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい気候になりました。これからの季節は風邪やインフルエンザなどが流行しますので、引き続き手洗いうがいをして予防しましょう。さて、10月10日は目の愛護デーです。目を大切にするための方法について考えてみましょう。

目を大切にしましょう



こんなことしていませんか…?

長時間…

テレビやゲーム、スマホは強い光を出しているため、寝る直前まで見てると、すぐには眠れなくなってしまいます。



悪い姿勢で…

勉強するときや本を読むときに寝転んだり、横になって見たりすると目にも体の成長にもよくありません。



暗いところ…

薄暗い部屋で物を見ると、近い距離から本やスマホなどの画面を見ることになるため、目によくありません。



テレビ・ゲーム・スマホは、早めに

寝る2時間くらい前に電源をOFFにしましょう。



正しい姿勢で本を読む

本やタブレットは30センチはなして見るようにしましょう。



部屋は全体を明るくする

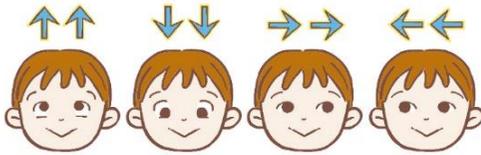
部屋全体が明るくなるように明かりをつけましょう。



目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



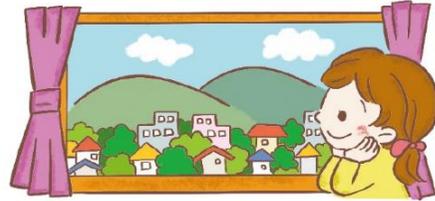
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

運動会の練習で体育の授業も増えています。ときどき新しい靴を履いて怪我をしたという子がいます。新しい靴でも、自分の足に合った靴を履きましょう。

足にあった靴をはこう!



check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい