

ほけんだより

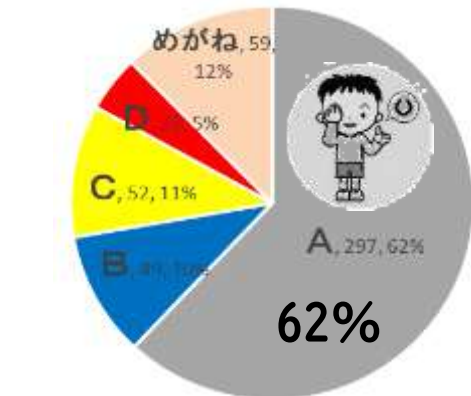
目をなせに

令和6年 10月1日号 末広小学校

9月は真夏日が続きましたが欠席者は少なく、一部ではコロナ、手足口病、マイコプラズマ肺炎の報告がありました。先週から朝晩涼しくなり、腹痛(嘔吐)、発熱などの早退者が増えてきています。夜間体を冷やすと、翌日の不調につながります。朝の体調をおうちでみてもらい、辛い時は早めに伝えるようにしてください。病気予防には手洗いうがい、けが予防には休養とストレッチ、いつも以上に意識して取り組めるといいと思います。

目の愛護デー

学校生活で見えにくいと感じることはありませんか？
全国的にも小学生の視力低下は深刻な問題となっています。
目の健康(裏面)も読んで、目の休ようをとりいれましょう。



<末広小の春の視力検査より 視標, 人数, 割合%>
※学級で「目の保健指導」を行います。

目を大切にしよう

<p>前がみが目にかからないようにする</p>	<p>よごれた手でさわらない</p>
<p>本やタブレットは目から30cm以上はなす</p>	<p>部屋の明るさに注意する</p>

運動の前にはストレッチ

運動会の練習がはじまります。

運動前にストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのばします。



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。



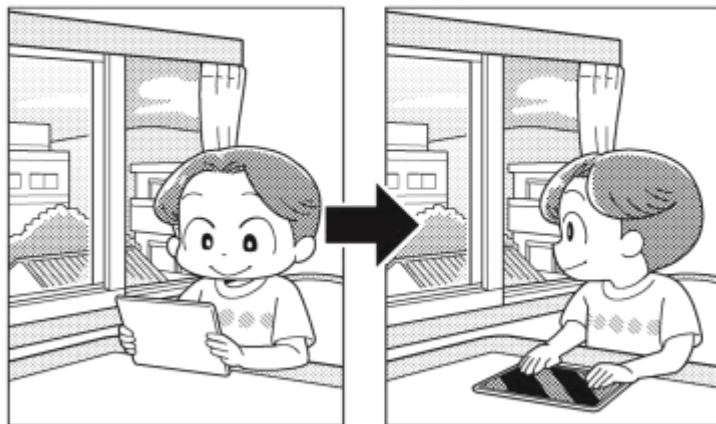
かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

目の筋肉もストレッチ

遠くを見て「目の休よう」をとろう

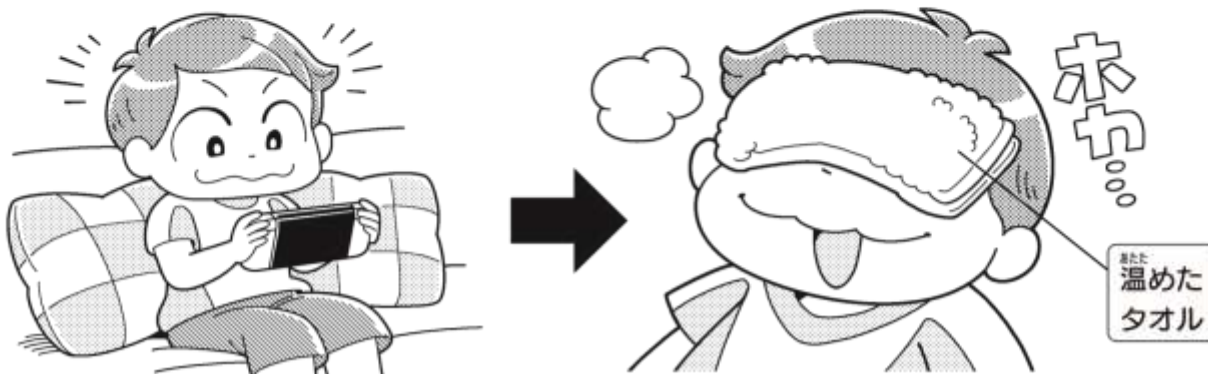
タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするとき、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体（目の中にあるレンズ）を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



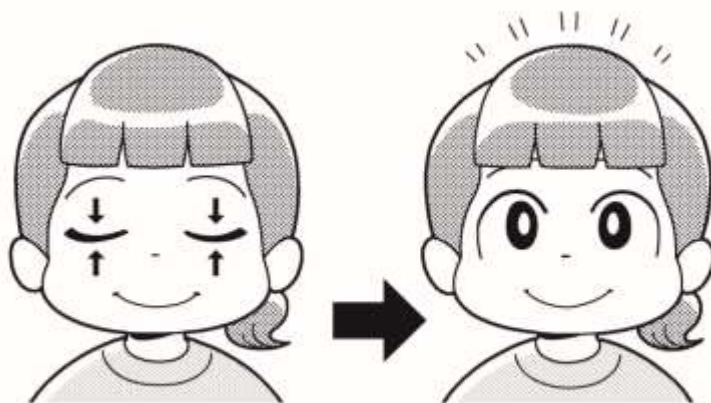
● 目の周りを温めるのも効果的です ●

目の周り（まぶた）に、お湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほぐれるため、目を休めることができます。



“まばたき”を忘れずに

メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みやつかれが出やすくなります。メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行いましょう。



① 上まぶたと下まぶたを0.5～1秒つける

② 目を開ける