

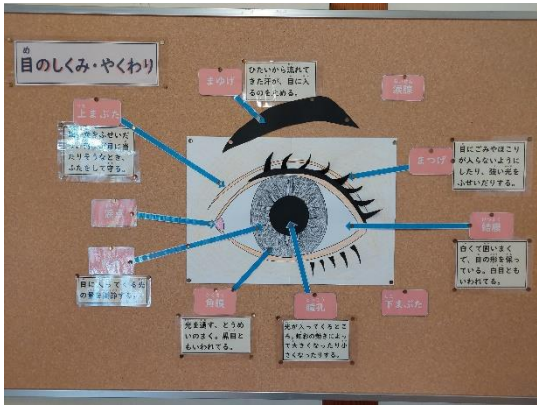
ほけんだより 10

大島町立
さくら小学校
R5, 10, 16
校長 石原一彦
主任養護教諭
小杉東子

たいせつ 目を大切にしよう

10月は目の愛護デーにちなんで、保健目標が「目を大切にしよう」です。

下の写真は、現在、保健室前に「目のしくみ・やくわり」を掲示したものです。



まゆげってなんのためにあるか知ってますか？知っているようで知らない、目のやくわりを説明してあります。ぜひ、見に来て読んでいってください。

視力検査も下記の日程で予定しています。

1、4年生には、希望制で色覚検査も行います。他の学年でも希望の方がいましたら、検査できますので、学校までご連絡ください。

10月の保健行事

10月18日(水) 秋の視力検査 1, 3, 4年

10月19日(木) 秋の視力検査 2, 5, 6年

*メガネをもっている人は必ず持ってきてください。

*1, 4年の希望者には合わせて色覚検査も行います。

10月19日(木) マラソン前健康相談問診票配布

10月26日(木) 問診票回収メ切

11月 2日(木) 13:30~ マラソン前健康相談

涼しくなってきました

のどの痛み、鼻水、発熱といった風邪症状によるお休みが増えてきています。

インフルエンザも発生しました。朝の健康観察を引き続きしっかり行っていただき、熱がある時は、無理せず、受診をお勧めします。長袖など、衣替えの時期でもあります。気温の変化が激しいときですので、衣類の調節をどうぞよろしくお願いたします。

情報の8割は目から

人間は、視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚の5感から情報を得ています。その情報の8割が視覚、目からの情報になります。目、固くなってませんか？目を動かすと、脳にも刺激され、情報を得やすくなるだけでなく、身体も心にもよい影響を与えることがわかっています。ぜひ、目の運動をしてみてください。また、自分の効き目がどちらかわかると自分のくせとかがわかるよい機会になります。ぜひ、どちらが効き目がためしてみてください。

やってみよう のストレッチ

ス マホヤ本など
ちか ちようじ かん
近くを長時間
み ぬ ぬ
見ていると、目の筋
にく きんちよう こ かた
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



point
肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。