

令和5年10月 綾川町立羽床小学校 保健室

朝夕の気温が低くなり、ようやく過ごしやすい季節となりましたね。10月は、陸上記録会や教育文化祭など、行事が盛りだくさんです。練習の成果を発揮できるように、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。

9月27日 学校保健委員会

ご参加いただき、ありがとうございました。

「ネットやゲームのやりすぎはどのようにいけないの？」



ネットやゲームをやりすぎると、依存症になってしまったり脳がつかれてしまったりするんだね。



いま、みんなにできること

① 外で遊ぼう(日かげでもOK)

- 自然の中で、色々な遊びを考えよう。
- 外で遊ぶことで、近視の進行をおさえる効果もある！



② 親子、家族のコミュニケーションを増やそう

- たくさん会話をしよう。
- 家族で朝ごはんを食べよう。
- スマホなしでお出かけしてみよう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は、目の愛護デーです。みなさんは、目を大切にしていますか。「マンガやゲームに夢中で目が疲れた…」という人は要注意ですよ！



タブレットの使い方、だいじょうぶ？

学校でも、学習のためによくタブレットを使っていますね。目の健康のためにも、ルールを守って正しく使いましょう。

よいしせいで

背すじを伸ばし、目から30cm以上はなしましょう。



からだを動かす

ずっと同じ姿勢だと、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



とおいをみて目の休けい

30分経ったら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



ながじかんみ長い時間見ない

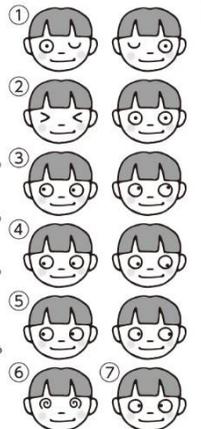
近くを見るときは、目の筋肉はピンと張ります。30分に1回は画面から目をはなして休めましょう。



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。

- 左右交互にウインク.....10~20回
- 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- 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。