



新野小学校保健室  
2024.10.1



## もうすぐ前期が終わります

暑さが少しおさまり、朝・晩は涼しくなってきました。10月になると「衣がえ」で秋から冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節することが大切です。脱いだり着たりしやすい服をうまく使っていきましょう。出かける前には、おうちのひとといっしょにチェックするといいですね。

秋と言えば読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋と様々な秋がありますが、みなさんはどんな秋にしたいですか？季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をして風邪をひかないように気をつけましょう。

感染症も流行っているので「手洗い・マスク・消毒」等の感染予防も引き続きしっかりしていきましょう。



## 10月10日は、目の愛護デー

<p>前髪が目にかかっている</p>	<p>短く切る・ピンでとめる</p>	<p>暗いところで本を読む</p>	<p>明るいところで本を読む</p>
<p>寝転んで勉強</p>	<p>姿勢よく座って勉強</p>	<p>長時間ゲームをする</p>	<p>時間を決めてする</p>
<p>夜ふかしをする</p>	<p>十分な睡眠をとる</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>毎日の生活の中で「あるある」と思った人もたくさんいるのではないのでしょうか。目に優しい生活を心がけてみてください。</p> </div>	

# テレビを見たり、ゲームをしたりするときは・・・

目にやさしい生活ができていますか？1日のメディアの使用時間は、2時間が目安だそうです。使いすぎていると思う人は、この機会に使い方を見直してみましょう。

		
<p>時間を決めましょう。</p>	<p>画面に近づきすぎないようにしましょう。</p>	<p>適度に休けいをとりましょう。</p>

## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



### 準備するもの

- 全員、半袖・ハーフパンツで測ります。
- メガネ・コンタクトレンズを使用している人は忘れないように持ってきてください。

10月16日(水)	1~4年生
10月17日(木)	5年生・6年生