



新野東小学校 保健室

2024/10/1

10月10日は



10月は、外国の人たちとの交流会や、市陸上記録会、全町運動会に竹林コンサート…。楽しみな行事がたくさんありますね。

お昼間と朝夕の気温差が大きいこの時期は、体調をくずしやすいです。どの行事も元気に楽しめるように、たくさんねて、つかれをとるように心がけよう！



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、目を守っている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

視力低下のサイン

これやっていませんか

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

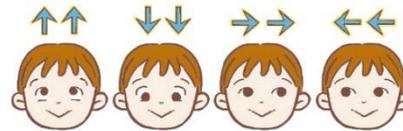
目が疲れたときは

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。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



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。



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。

《おすすめの目の体操》

- 低学年向け ロート「目のストレッチ体操」
<https://youtu.be/mURDWt0k5wA>
- 高学年向け 「目の健康体操」 <https://youtu.be/TrizfI5iTTE>