

# ほけんだより

# 10月



第6号 令和6年10月 城岳小学校 保健室

暦の上では、秋になりましたが、沖縄はまだまだ暑い日が続いていますね。

運動会の練習も始まっていますね。運動会練習で、たくさん汗をかくと思います。水筒と汗ふきタオルを忘れないようにしましょう(^)

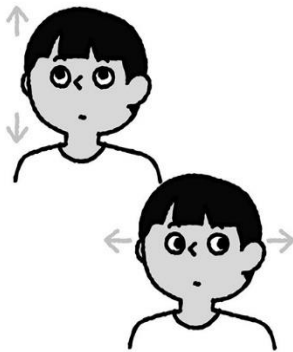
## 10月の保健目標

### 目の健康について考えよう!

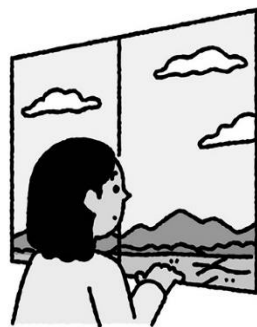


## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ

5月の視力検査の結果、視力0.9以下（B・C・D）で、眼科受診がまだの人へ、「精密検査のお勧め」のお手紙をこれから配付しますので、早めに検査を受けましょう。結果は保健室に出してね。

# デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

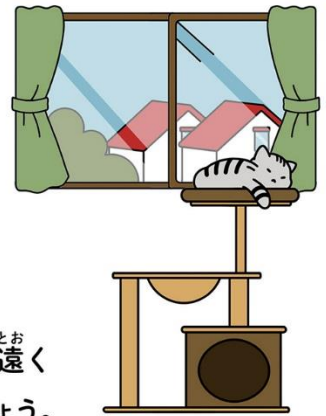
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>

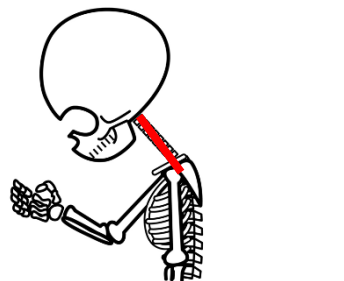


20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

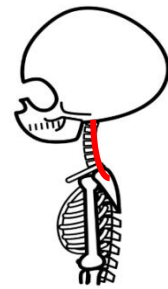
## ストレートネックってなんだろう??

ストレートネックとは、首のカーブがなくなり、首の骨がまっすぐな状態のことをいいます。

悪い姿勢が、原因で頭痛や肩こりを引き起こすことがあります。



ストレートネック  
(首の骨がまっすぐ)



正常 (カーブがある)

長時間の勉強にタブレット授業、スマホと、下を見ることが多いと思います。ずっと下向きの

ままはつらいですね。そんな時には、首を休ませてあげましょう!! 首のストレッチをした

り、背伸びをしたりすると、血のめぐりも良くなってリフレッシュにもなりますよ。