

ほけんだより 10月号

令和 6年 9月 30日
渋谷区立広尾小学校
保健室



だんだんと涼しくなり過ぎやすい季節になってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋など、いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどのような秋を過ごしますか。この時期は朝や夜と昼間の寒暖差が大きいため、体調を崩しやすいです。服を選ぶときは調節しやすいものを選びましょう。また、早寝早起き・バランスの良い食事など規則正しい生活も忘れずに!

10月の保健目標 目を大切にしよう!

10月10日は目を大切にすることを心がける「目のあいごデー」です。みなさんはいつも目を大切にしていますか? 朝起きたときから夜寝る前まで、みなさんの目はずっと働いています。今月は目を大切にするための生活について考えてみましょう。

10月10日は



目の愛護デー

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たりしています

実は、

目を
守

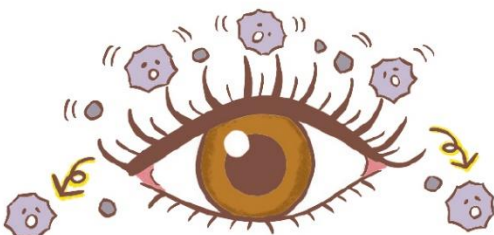
つてくれている?

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...

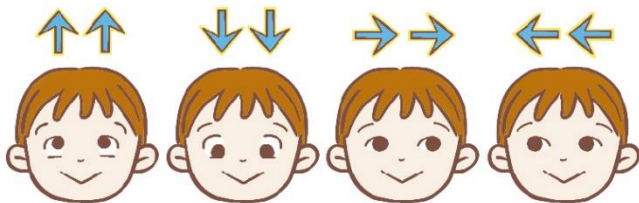


近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



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。