

ほけんだより



大田小学校 令和5. 10. 17発行

10月の保健目標は、「目を大切にしよう。」です。9月に行った視力検査の結果はどうでしたか。この機会に目のことを知り、目を大切にしてください。



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。



利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

やってみよう 目のストレッチ

point

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
まってしまうです。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

スクールカウンセラー中村先生・水野先生の日程

- 10月・・・10月19日（木）（ 9：30～13：30）中村先生
10月27日（金）（10：30～13：30）水野先生
11月・・・11月 2日（木）（13：30～17：30）中村先生
11月16日（木）（ 9：30～13：30）中村先生

予約制です。担任又は養護教諭の飯田までご連絡ください。



秋の歯みがきカレンダーに使う「むしば菌」の絵を、全校のみなさんから

募集します。むしば菌をかいてくれる人は、右の紙にかき、きりとって

保健室まで持ってきてください。しめきりは、10月20日(金)です。

選ばれた人には賞状をわたします。ぜひ応募してください。

むしば菌の絵を募集します。

年組名前を書いてね!!

年組 なまえ