



鮫川村立鮫川小学校 第7号
 令和6年10月17日(木)発行
 (発行責任者) 吉田 智
 (文責) 松川 理咲

*おうちの人と一緒に読みましょう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」

目に関する中央盲人福祉協会が10月10日を「目の愛護デー」として制定し、現在では日本眼科医師会が中心となって活動をしているそうです。本校もそれにちなんで、10月の保健目標は「目を大切にしよう」になっています。

スマートフォンやタブレット・ゲームを見過ぎたり、やり過ぎたりしていませんか？下のチェック項目に当てはまる人は要注意です!!10月はいつもより目の健康に気をつけて生活してみましょう。

また、1学期の視力検査の結果、B~Dのお子さんには治療勧告書を配付しました。2学期は、受診が進まないお子さんをピックアップし、視力測定を行ったところです。治療勧告書を配付しますので、受診をお願いします。

目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

やってみよう のストレッチ

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。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



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

姿勢を正しくしよう



左の図は、座った状態の「よい姿勢」です。この姿勢は、体への負担が少なく、肩こりになりにくくなります。よい姿勢を保つことは、太ももや腰の筋力アップにつながります。授業中の姿勢から意識して生活するようにしましょう！



①～③を2回くり返します。

良い姿勢になるためのストレッチ

歯科健診後の歯科医院受診について

4月の歯科健診後に、結果のお知らせを配付しましたが、むし歯のあるお子さんの治療がなかなか進まないようです。むし歯の治療は、完治するまで時間がかかりますので、早めの受診をお願い致します。
そして、治療が終わりましたら、所定の用紙を学校へ提出をお願いします。

