

ほけんだより

10月には健康に関する「〇〇の日」がたくさんあります。8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」、15日は「世界手洗いの日」、20日は「髪の日」などなど…。骨も関節も目も、皆さんが活動するために大切な体の一部です。自分の体を大切にできているかな？と振り返る機会にしてください。

年度の折り返しの時期になり、この学年で過ごすのもあと半分です。勉強・部活動・遊びなど、どれも頑張りたい皆さんには、心も体も健やかでいてほしいと思います。心身の健康をよりよくするのは、保護者の方でも先生たちでもなく、自分自身です。睡眠のリズムは乱れていませんか？栄養はたっぷりとれていますか？スマホ・タブレット端末など使いすぎではありませんか？生活習慣を整えて、下半期も笑顔いっぱい元気な過ごしていきましょう！

10月10日

目の愛護デー

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

20分ごとに



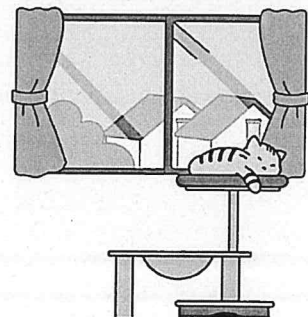
アラームやタイマーを
上手に使おう

20秒以上



20秒だけでも
目を休ませましょう

20フィート
先を見る



20フィート（約6m）先を
ながめて筋肉をゆるめよう

20分間、同じ姿勢でずっといることはできますか？疲れたり、体が痛くなったりしてしまいますよね。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。デジタル機器を上手に使いましょう！



目のけが、どうすればいい??

ゴミが入った

▷涙と一緒にゴミを流してしましましょう。
水を張った洗面器などでまばたきする方法もあります。

ボールが当たった

▷すぐに冷やしましょう。
目の痛みや見えづらいなどの症状がある場合には、早めに受診しましょう。

洗剤が入った

▷流水でよく洗い流します。
ラベルに受診をすすめる記載があったり、痛みが残ったりするときは、病院へ。

