

令和6年 10月号 流山市立長崎小学校 保健室

あさばんすず 朝晩涼しくなってきました。でも、運動した後は暑くなるので、ぬぎ着しやすい服装がいいですね。校外学習や長小まつりと行事が続きます。しっかり食べて、ぐっすり寝て、運動して、10月も元気に過ごしましょう。



10月10日は

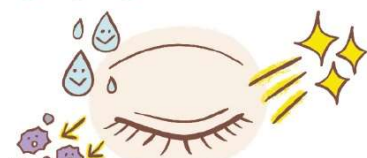


目を大切にしていますか？

汚れた手で目をこすらない



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ています

実は、

目を守

まゆげ



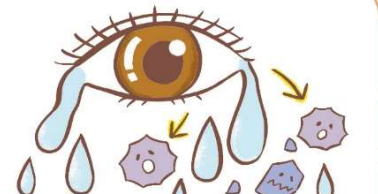
汗が目に入るのを防いでいます

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

つてくれている？

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



やってみよう 目のストレッチ

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。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

おうちの方へ

テレビや本を見る際、目を細めたり、顔を傾けたり、顔を近づけすぎる等お子さんの変化がありましたら、視力低下や斜視が疑われます。早めの受診をお勧めします。