



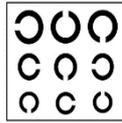
令和6年10月1日
横芝光町立白浜小学校
保健室



お家の人と一緒に読みましょう

10月の保健目標

目を大切にしよう！



10月10日
目の愛護デー



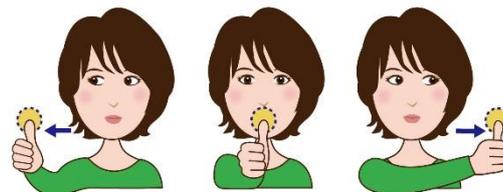
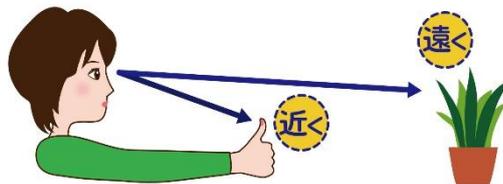
10月10日は、“目の愛護デー”と言って、目を大切にしようという意味が込められた記念日です。皆さんは知っていましたか？10を横に倒すと人の目のように見えるため、この日が“目の愛護デー”として設定されました。最近では大人だけでなく、子どもも、授業や日常生活の中でスマートフォン・タブレットなどの画面を頻繁に見ますよね。この頃黒板の文字が見えにくいな、目が疲れている気がするな、そんな風にしたことはありませんか？もしかしたらそれは、目の使いすぎかもしれません。そこで皆さんに、表面では目の疲れを取る方法とストレッチ、裏面では目の疲れに効くツボを紹介しようと思います。

うち お家でやってみましょう！



①遠くをボーッと見る

目の筋肉の緊張が緩んで疲れが軽くなります。



②蒸しタオルで目を温める

筋肉の緊張をほぐし、血管を広げることで筋肉のコリを和らげます。



③目の体操を行う

- 遠くを見て、近くを見て、を繰り返します。
- 指を動かした方向に、目だけを動かします。右、真ん中、左、上、下、全方向に動かします。

これをやっても症状が全く改善されなかった人は、大きな病気という可能性もあるので、眼科に行くことをオススメします。目の健康を保って、少しでも快適な毎日を過ごしましょう♪



つかめ きめ しょうかい 疲れ目などに効く目のツボを紹介します！



まず注意点は

- ・痛み持たないくらいの圧で行いましょう。・ツボは指の腹で押しましょう。
- ・目を圧迫したり、刺激しないように注意しましょう。

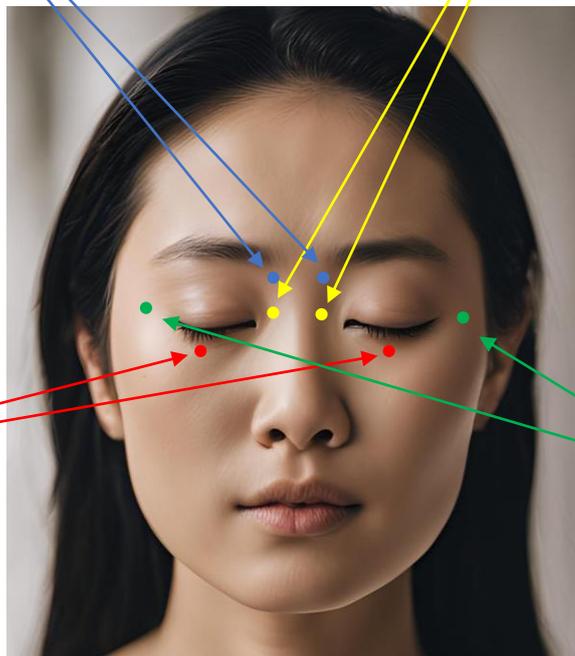
さんちく 攢竹



眉頭の少し下にあ
あって、目の痛み・見
えにくさ・ドライ
アイを和らげます。
頭痛や鼻水にも
効果的です。親指の
腹で押しと上手く押
せます。

せいめい 睛明

目頭と鼻の付け根の間
にあり、涙目・充血・し
よぼしよぼした感じに
効果的です。眠気覚まし
にもなります。人差し指
と親指でつまむように
すると良いですよ。



しょうきゅう 承泣

黒目の真下にある、疲れ
目・目のかすみ・ドライ
アイ等の不快感を和ら
げます。胃腸の不調にも
良いとされているそう
です。また、目のクマや
たるみを抑える効果も
あると言われています。
目を押さないように
注意しましょう！

どうしりょう 童子髻

目尻から親指の幅半分
のところにあり、目の
かすみ・充血・目の周
りのクマに効果的で
す。それに、目尻のし
わにも効果があるとい
われていて、美容には
欠かせないツボです。
また、頭痛を抑える
効果もあるようです。



ここで紹介したツボ以外にも、目の疲労に効くツボはまだあります。そして実は、目のまわりだけでなく、手や後頭部にもツボがあるのを知っていますか？簡単にできるものも多いので、知らなかった・気になった、という人は、ぜひ調べてお家の人とやってみてくださいね。

【参考】

アリナミン HP：眼精疲労や目の疲れに効くツボは？簡単にできる疲れ目予防も紹介

<https://alinamin.jp/tired/eye-strain-pressure-points.html>