

保健だより



第7号 令和3年10月15日(金)

文責：西会津中学校養護教諭 新妻 正子

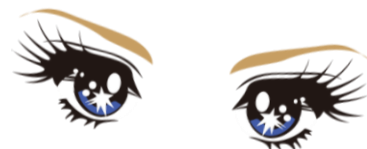
10月保健目標

目を大切にする習慣を身につけメディアの使い方を見直そう！

今月10月10日は目の愛護デーでした。そのことから10月は目の健康を意識する月となっています。10月10日が目の愛護デーなのは、「1010」を横並びにすると「〇〇」、このような目の形に似ていることから始まっています。

ちなみに、目の愛護デーは、80年以上の歴史がある取り組みです。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

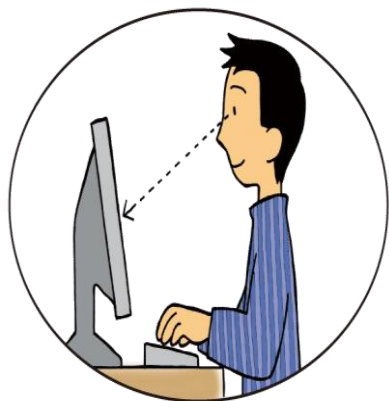
目を愛護してキラキラな瞳に!!



目の使いすぎに気をつけて!

目を大切にするために、普段から気をつける3つのことを確認してみましょう!

パソコンは目より下に



照明の位置に気をつける



適度な休憩



(1) 目を画面から 30cm 以上離し、背筋を伸ばして姿勢を正しく!

(2) 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する!

(3) 30 分に 1 回は、20 秒以上画面から目を離して遠くを見る!

視力回復 & 癒やし方法

「目の疲れもとれる～オープン&クローズ～」

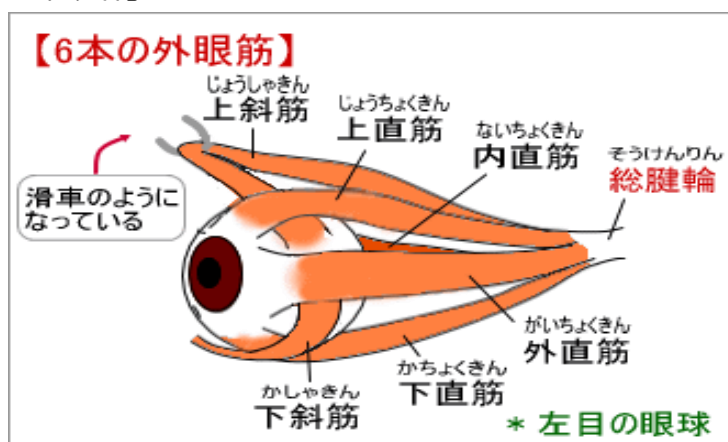
【やり方】

目をぎゅっと閉じて10秒→思いっきり開いて10秒。目を開くときに上・下・左・右を見ます。

がいがんきん
「外眼筋」を鍛えるトレーニングです。右のイラストのようになります。

※毎週木曜日に全体で目の愛護習慣として実施しています。

がいがんきん
「外眼筋」とは・・・



・外眼筋を動かすことで血行も良くなり目の動きが軽くなります！



「ホットタオルでほっとタイム」

水でぬらしたタオルを電子レンジで600W 約1分半。目の上にのせ10分ほどリラックスすると血行がよくなり目の疲れがとれます。

保護者が知っておきたい4つのポイント



ネット・スマホの使い方情報～この機会に見直してみませんか？～

端末機器の利用時間等のルール及び安全な利用について、保護者向けリーフレットを文科省が作成しております。「保護者が知っておきたい4つのポイント」と題し、家庭教育の材料として、良い情報が満載です！こちらもぜひ、「QRコード」を読み取ってご参照ください。

～ 保健室よりお知らせ ～

現在、視力の治療勧告書提出率は、全校で58.5%となっています。半数を越えてきましたが、健康診断から半年近く、経過しております。健康診断の目的に早期発見・早期治療とあります。日常生活を活気あるものにするためにも、早期治療にご協力いただければと思います。

