

ほけんだより 10

大切な目を守ろう 10月10日は

目の愛護デー

目、疲れてないかな？



目がかすむ

まぶたが
びくびくする

目が充血する

目の奥が痛い

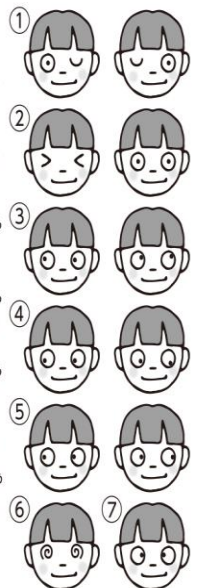
目が乾く

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホヤ本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
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

肩の力を抜いて、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

やまがたけんりつほけんいりょうだいがく 山形県立保健医療大学から

じっしゅうせい き 実習生が来ました！

9月11日(月)に、山形県立保健医療大学看護学科の学生が5名、学校保健実習にきました。1日だけの実習でしたが、休み時間や給食の時間を一緒に過ごしました。帰りの会では、各学級で睡眠について保健指導をしていただきました。ありがとうございました。

- 1ねんせい どうしてねむらないといけないの？
- 2・3年生 ぐっすりねむろう！～ねることのひみつ～
- 4年生 すいみんのはたらきを学ぼう
- 5年生 電子端末機器との上手な付き合い方～電子端末機器と睡眠～
- 6年生 元気のもと生活リズム！



※出典：日本学校保健研究社「健」イラストの二次利用はご遠慮ください。