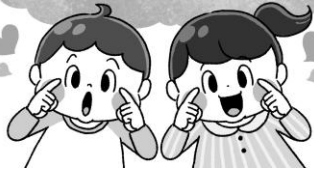


秋が深まり、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。この気温差に体調を崩す子供たちが出てきています。9月は水痘になる子供たちが何人か見られましたが、ほかの感染症も流行りだす時期なので、睡眠や食事をしっかりと、手洗いやうがいをするなど感染予防をしていきましょう。



10月10日は 目の愛護デー



スマホ老眼に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節がうまくできなくなることを言います。



生活習慣リズムチェック表のご協力ありがとうございました。ICT利用時間について引き続き見守りをお願いします。

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目に優しい 生活をしよう

ポイント

目に優しい生活のポイント

- ✦ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✦ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✦ 目の健康にはごはんも大切。
バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✦ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

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

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

<視力検査の結果から>

(人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
視力A	20	14	19	18	10	22
視力B	1	0	3	5	2	2
視力C	0	0	1	2	6	0
視力D	0	0	1	0	1	0
メガネ使用	1	0	2	2	4	8
眼科受診済	1	0	0	4	3	5

※視力検査の結果、裸眼視力 1.0 以上…A 裸眼視力 0.7 以上 1.0 未満…B
裸眼視力 0.3 以上 0.7 未満…C 裸眼視力 0.3 未満…D

歯を食いしばると筋力がアップするって本当かな？

スポーツ選手が力を出すときに、「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありますか。これは、ただの癖ではなく、力を入れやすくする体の仕組みに関係しています。例えば力こぶを出すような筋トレや重いものを持ち上げるときに、歯を食いしばると体が安定して力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと筋力が約4～6パーセントアップすると言われています。



日ごろからしっかりかめる歯を持つことは、体を支える力や筋力を有効に使うことにつながります。また、しっかり口を閉じて歯をかみ合わせることで、鼻呼吸がしやすくなり、感染症にかかりにくくなります。かみしめられる歯を持つことは大切です。

先日行った生活リズムチェック表を見直してみると、毎朝の歯みがきが習慣化されていない子どもが多くみられました。ていねいに歯をみがき、歯を大切にしている行動がじつは運動のパフォーマンスを上げる役割もあると知ると朝の歯みがきも欠かせません。

早ね早起きをして、起きてから登校まで1時間の余裕ができると、しっかり目が覚めて、朝食や排便や歯みがきの時間にも余裕が生まれます。引き続き生活リズムの確認をお願いします。