



ほけんだより～おうちのかたへ～

(児童数配付)

# のびのび

四街道市立みそら小学校  
令和6年10月1日

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、過ごしやすいこの季節にはたくさんのお楽しみがあります。10月10日は「目の愛護デー」。好きな本を読んだり、すてきな絵を見たり目を通して心を豊かにできたらいいですね。

## 目について気になる こんなこと あいませんか？



テレビ画面に近づいて見る



本などを目に近づけて見る



目を細めたり、眉間をせばめたりして見る



頭を傾けたり、横にしたりして見る



まぶしさを訴える



片目で見ようとする

このような気になる様子がありましたら、眼科を受診しましょう。



### 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。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

## 2学期の身体計測を行いました。

9月4日・5日に2学期の発育測定を行いました。1学期に比べ、心も体もたくさんの成長が見えた身体計測でした。

結果は「健康の記録」に記載してあります。

ご覧になりましたら、表紙の保護者印にサインをし、

10月9日(水)までに、学級担任に提出をお願い致します。



ほけんだより～みそら小のみんなへ～



# のびのび

みそら小学校 令和6年10月

【今月の保健目標】

目を大切にしよう



10月10日は  
目のあいごデー

目に優しい生活を知ろう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのは**ガンさん**。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

**ポイント**

目に優しい生活の

- 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



**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たりしています

**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

実は、目を守ってくれている?

**目が疲れたときは...**

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

**目を温める**

ホットタオルなどを目にあてましょう。

**目を動かす**

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

**遠くを見る**

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。