

【まげんたごより】



令和5年10月2日
中城小学校 保健室

大切な目を守ろう

10月の保健目標：目を大切にしよう

10月に入り朝夕が、少し涼しくなりました。10月10日は目の愛護デーです。自分の目をいたわり視力が悪い子は、早めに眼科を受診してください。今月は、修学旅行（6年）、ブロック音楽発表会、運動会と行事がたくさんあります。インフルエンザ、コロナ、プール熱、溶連菌感染症、発熱、のどの痛み、せき症状などで欠席が増えています。無理せず体調の変化に注意してください。

毎日の生活で、こんなことはないかな？

- 授業中、黒板の文字が見えにくい
- 物を見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は、
目が見えにくくなっているかもしれません。



涙の働きってなあに？



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う。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



ポイント
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

ぐんぐん子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。



この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触らせてあげましょう。



10月10日は



10月15日は
世界手洗の日