



令和3年10月5日
津覇小学校 保健室

10月の保健目標：目を大切にしよう

10月から県の緊急事態宣言が解除になりました。しばらは、油断せずに周囲の状況を見て行動しましょう。引き続き、家庭での検温チェック、マスク着用（できれば不織布マスク）のご協力をお願いします。今週の日曜日は、運動会です。輝く子供たちの演技を楽しみにしてください。応援をお願いします。



目の体操

目がつかれたとき、こんな目の体操をためてみましょう！ 疲れがすこしとれます。

視線を上へ2秒間



視線を下へ2秒間



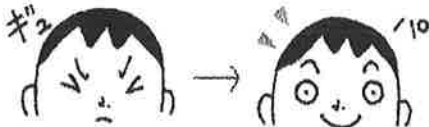
視線を左へ2秒間



視線を右へ2秒間

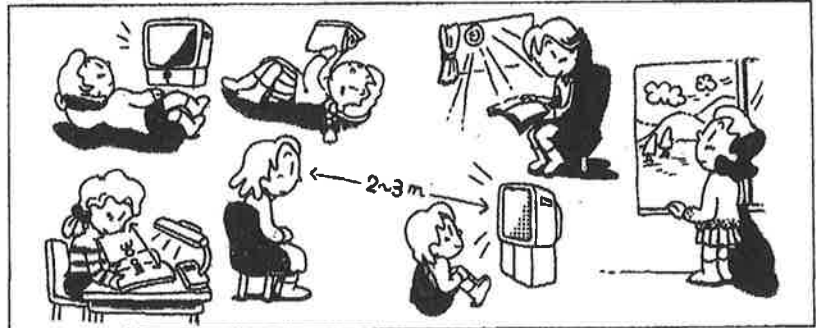


目をぎゅっと閉じてパッとひらく



絵を見ながら 目によいこと わるいことを かんがえましょう

絵を見ながら、1~6の文庫の()の中にどんなことばが入るか、かんがえてみてね。こたえはいちばん下にあるよ。



- 1 ねころんで()や()を見ない。
- 2 テレビを見たり、べんきょうのときは、へやのあかりを()。
- 3 テレビは()メートルはなれて、がめんが目の高さより()ほうがよい。
- 4 くらいところや()で、よみかきをしない。
- 5 ときどき、とおくの()をながめ、目を休める。
- 6 せすじをのばして、目と本は()センチメートルはなしましょう。

あなたの目は げんきかな？

こんなときは すくおしいしゃさんでみてもらいましょう。

目ががゆい

よくみえない

目があけにくい

目がいたい



よい姿勢のチェックポイント

【立ったとき】

あごと肩を軽くひき、力を入れすぎないで、背筋をのばします。



【本を読むとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。腕を軽く曲げて本を持ちます。



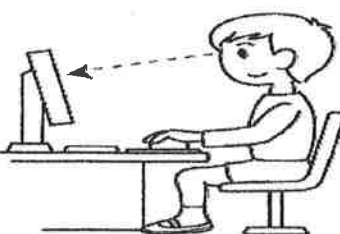
【字を書くとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。ノートと目は30センチメートル以上離します。



【コンピュータを操作するとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。画面をやや見下ろすようにし、マウスやキーボードは腕を軽く曲げた状態で操作します。



【テレビを見るとき】

できるだけ背筋をのばし、画面から2メートル以上離れて見ます。横になったり荷かきによりかかって見ていると体に負担がかかります。

