令和５年１０月２日　愛川町立田代小学校　保健室

ほけんだより　10月

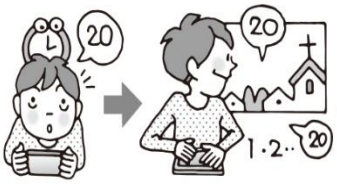
10月になりました。秋風が心地よく、穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりな季節です。みなさんにとって、実り多き秋になるといいですね。

目を休めるときの20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

…… 大切な目を守るために、画面を見るときの **20ルール※** を覚えておきましょう。……

画面を**20**分以上見たら

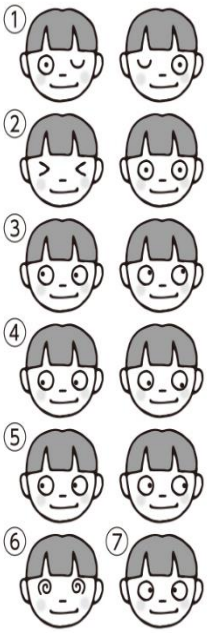


20フィート（約６ｍ）離れた遠くを**20**秒眺める

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。

愛川町の学校でも新型コロナウイル感染症やインフルエンザの感染者が増えています。本校では、それほどではではありませんが、引き続き予防対策をお願いいたします。