

ほけんだより

令和6年10月4日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



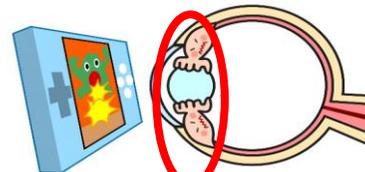
今年は残暑が続いていましたが、ようやく涼しくなり秋を感じられるようになってきました。10月、11月は沢山の行事がひかえています。健康な体で学校行事を楽しめるように、早ね・早おき・朝ごはんなどの生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。



近くのものを見続けたら 目の休けいをとろう

私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くのものもしっかりと見ることができます。長時間近くのものを見続けると、目がつかれやすくなり視力の低下にもつながります。タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときは、こまめに「目の休けい」をとりましょう。

【近くを見るとき】



毛様体筋
目の中にある筋肉

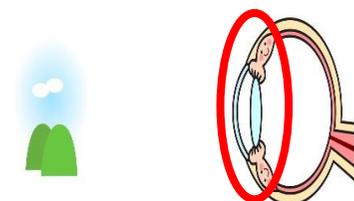
きんちょうしている

水しょう体
目の中にあるレンズ

あつ厚くなる

目の筋肉がきん張して力が入っている状態です。近くを長時間見続けると、目がつかれて、視力の低下にもつながることがあります。

【遠くを見るとき】



目の筋肉がゆるんでリラックスしています。目がつかれません。

ゆるんでいる

うすくなる

目の休けいのしかた 20-20-20ルール

20分ごとに

20秒以上

20フィート(約6m)先を見る

メディア機器の画面を見続けている時や、読書をしている時など近くのものを見ている時は、20分ごとに20秒間、20フィート(約6m)先を見るようにしましょう。部屋の中にいる時は、窓の外の景色をながめたりしてもいいですね。時間を決めて遠くを見ることで、目のきんちょうがゆるみ、目が休まります。また、蒸しタオルなどで目の周りを温めるのも、筋肉のきんちょうがほぐれて効果的です。

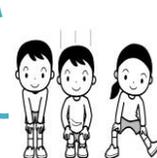


出典：小学保健ニュース 少年写真新聞社

もうすぐ運動会

10/19の運動会へ向けて本格的な練習が始まりました。元気に練習に取り組みましょう。

運動の前と後に ストレッチ



準備運動や整理運動を念入りに行ってケガや筋肉痛の予防をしましょう。

早く寝て 体を休める



毎日の練習で体は疲れています。早めに休んでその日の疲れをとって、次の日の活動に備えましょう。

朝ごはんをしっかり食べる



普段よりも運動量が多くなります。朝食で午前中のエネルギーをとって登校しましょう。

つめを短くしておく



ケガの予防と指先の清潔のために、つめは短くしましょう。週に1度はつめを切りましょう。

ケガなく当日をむかえて 良い運動会にしましょう!

夏休み アウトメディアへのご協力ありがとうございました

アウトメディアの取組では、保護者の方にご協力いただきありがとうございました。メディアが普及している中ですが、アウトメディアを通して、子供たちの「言葉の力」や「コミュニケーション能力」を育てたり、ご家族で豊かな時間を過ごしてもらいたいという願いがあり実施しています。これからも、子供たちの健康を第一に考え、メディアを上手に活用していけるように、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

【保護者の感想より】

- 色々と工夫をしながら過ごせたと思います。普段気づかない事や見過ごしていた景色など、沢山見て感じてほしいと思います。
- 1日の中で時間がたくさんありました。何をしようか考えたり、向き合って話をしたり、家族でゆっくり過ごしたり、とても有意義に過ごせました。

