

令和6年10月1日
東郷学園義務教育学校
保健室

10月の保健目標 「目を大切にしよう。」

日中は汗ばむような天気が続いていますが、朝晩は少し肌寒く、気温の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時季です。暑いからといって薄着だけで出かかず、長袖の服を持って行くなど、寒くなったときに着ることができる服を準備しておきましょう。



目にやさしい生活を送るために

朝起きてから寝るまで働いているみなさんの目。大切にできていますか？毎日のこんなところを、チェンジしてみましょう。



目にかかる前髪は短く切るカビンでとめる。

寝転んで・・・ではなく、姿勢よく座って勉強！

長時間使用はNG！時間を決めて目を休ませる。

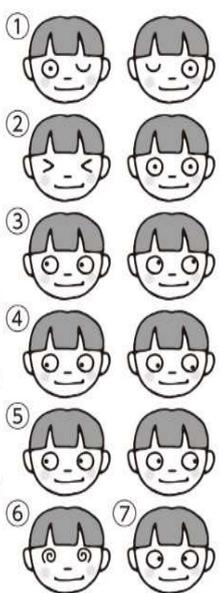
夜ふかしせず、十分な睡眠をとる。

暗い場所はNG！適度な明かりで本を読む。

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



point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

じぶん おな まわ ひと たいせつ
自分と同じくらい周りの人も大切に...

人の目は顔に2つあります。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのはこの目のおかげです。実はみなさんには、顔以外にも大切な目をもう一つもっています。友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこに隠れている本当の気持ちを見るときには「心の目」を使っています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
 「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える
 みやざわしょうじ 宮澤章二

せ かい て あら ひ
10/15 世界手洗いの日

みなさん、手洗いはきちんとできていますか。水で手を濡らしただけになっていませんか。9月は川薩地域で、流行性角結膜炎と手足口病が流行しました。また、これからコロナやインフルエンザが流行する時季です。手洗いは、一番簡単な感染対策です。石けんを使って丁寧に洗いましょう。清潔なハンカチも忘れずに持ってきましょうね！

が かつ にち せ かい て あら ひ て あら ちよう せん
10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！