



下野市立細谷小学校  
保健室  
令和6年10月 発行

## 10月の保健目標：姿勢と目の健康について考えよう

日中の気温も和らぎ、いよいよ本格的な秋の訪れを感じます。秋はよく“○○の秋”といいますが、みなさんはこの秋、どんなことをしてみたいですか？

また、これからは朝晩の肌寒さを感じる日も増えてきそうですね。季節の変わり目は体調が崩しやすくなります。音楽祭が終わったばかりの細谷小ですが、10・11月も1, 2, 3年生の校外学習、4, 5, 6年生の宿泊行事と、まだまだイベントがたくさんあります。秋の味覚をたくさん味わって、元気に過ごしましょう！



### まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

### まつげ

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

### まゆげ

汗が目に入るのを防いでいます

### なみだ

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

実は、**目**を守ってくれている？

## やってみよう のストレッチ

**Point** ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

**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 左右交互にウイंक……………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

## 10月15日は「世界手洗いの日」

### 自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いた? **丸をつけよう**

\*外から帰ってきたとき \*トイレの後  
\*ごはんの前 \*ペットなどをさわった後

どこを洗った? **丸をつけよう**

\*手のひら \*手の甲 \*指の間  
\*つめの先 \*親指のまわり \*手首

チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

## 正しい姿勢を心がけよう

姿勢と目にどんな関係があるの?と思う人もいるかもしれませんが、実は大きく関係しています。タブレットなどの画面や、自分の手元が近くなりすぎると、視力の低下につながることがあります。また、直接目には関係しませんが、画面との距離が近い姿勢を続けると、ストレートネック(スマホ首ともよばれますね)になることがあります。

30cm以上はなす

視線は画面と垂直

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しましょうね。

机はひじが直角になる高さ  
イスはひざが直角になる高さ

ふかく座り両足をつける

画面の高さにも気を付けよう。

やってみよう!  
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな? お友達に見てもらおう!そしてキミも見せてあげよう。