

# すこやか



# 10月号

台風接近で心配された運動会も、天気に恵まれ大成功でした。良い天気になるように、1年教室にたくさんのテルテル坊主が飾られていました。で児童の人数分作ったそうです。ずらりと並んだテルテル坊主、良い天気になるはずですね。

さて、10月に入り日が昇るのが遅くなってきました。朝夕と日中の気温の差もあり少しずつ秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で風邪気味の子がチラホラ…。体調を崩さないよう気をつけましょう。

★今月の保健目標★  
目を大切にしよう

## め あいご 10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。この日は、いつも何気なく使っている目の健康について考え、大切にしようという日です。

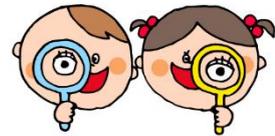
インターネットが普及し、パソコンの前に何時間も座ったり、スマホやゲームをしたり目を疲れさせることの多い毎日です。日頃お世話になっている目、疲れさせないようにするにはどうすればいいのか考え、目を大切にしましょう。

なんて10月10日なの

10を横にすると、「10」まゆと目の形に見えるからです



## せいかつ 目にいい生活できているかな？



• テレビやゲームは時間を決める  
(30分したら、休憩する)



• 明るいところで読む



• 前髪は目にかかっていない



• 正しい姿勢で勉強する



• ぐっすり眠って目を休ませる



• こんな姿勢していない？



### 目の疲れをとろう

#### ◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③とくに痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

#### ◆目玉の運動（顔は正面を向いたまま）

- |             |            |         |
|-------------|------------|---------|
|             |            |         |
| ①目をかたくつぶります | ②大きく目を開きます | ③左側を見ます |
|             |            |         |
| ④右側を見ます     | ⑤上を見ます     | ⑥下を見ます  |