

ほけんだより すこやか



H 29. 10. 2 No.8

深谷市立藤沢小学校保健室

じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
目の愛護デー

人間は、目からの情報の割合が約80~90%もあります。目はとても働き者です！
目を休ませるには、『目をとじる』のが一番簡単で、効果的です。まぶたをとじて、しばらくゆったりすると、目の筋肉がリラックスして、脳も休まります。

ちょっとひといき
目を休めよう

- 目をとじて、しばらくじっとする
- 遠くの景色をぼんやりながめる
- あたたかい蒸したタオルなどで目をあたためる

あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかる...

- 目の表面を傷つける
- ちらちらして目がつかれる
- ものもらいの原因になる
- 短く切る！
- ピンでとめる！

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

時々、前髪が目にかかり、前が見づらそうな様子のお子さんがいます。お子さんの前髪の長さにご注意ください。
また、子どもは、テレビやゲームに夢中になり、テレビなどの画面に近づいていることがあります。テレビやゲームは、20~30分に1回位休むことが目のために大切です。画面までの距離にも気をつけましょう。

目にゴミがはいたら・・・ポイントは、目をこすらないこと

- 何がはいつたか確認。
→薬品や洗剤がはいつた時は、水で洗い流して、眼科を受診してください。
- 数回まばたきをする。
→ホコリや少量の砂なら、涙といっしょに出てきます。
- 水で洗い流す。
→洗面器の中でまばたきをさせたり、弱めの流水で流します。

目の応急処置

ゴミや液体、粉状のものが入ったとき

こすってはけません。水道の水で10分以上、よく洗い流し、薬品などの場合は眼医者さんへ

強くぶつけたとき

ぬれたタオルなどで冷やしながら、強く押しはダメ、すぐに眼医者さんへ



腰骨を立てて、よい姿勢を

よい姿勢のポイントは、腰骨を立てることです。胸を張ったり、肩に力が入ると、体が緊張して疲れの原因になります。
椅子に座ったら、腰骨(ウエストのあたり)を立て、お尻を後ろに出し、おなかを前に突き出し、下腹に力を入れると、背筋がしっかりします。
すると、不思議に心も落ち着いてきます。
1日1回、1分くらい、お子さんと一緒にやってみてください。

秋にもあります！

どんなにかゆくても！

花粉症

目をこすらないで

もし、目について気になることがあったら、眼科を受診してくださいね。