

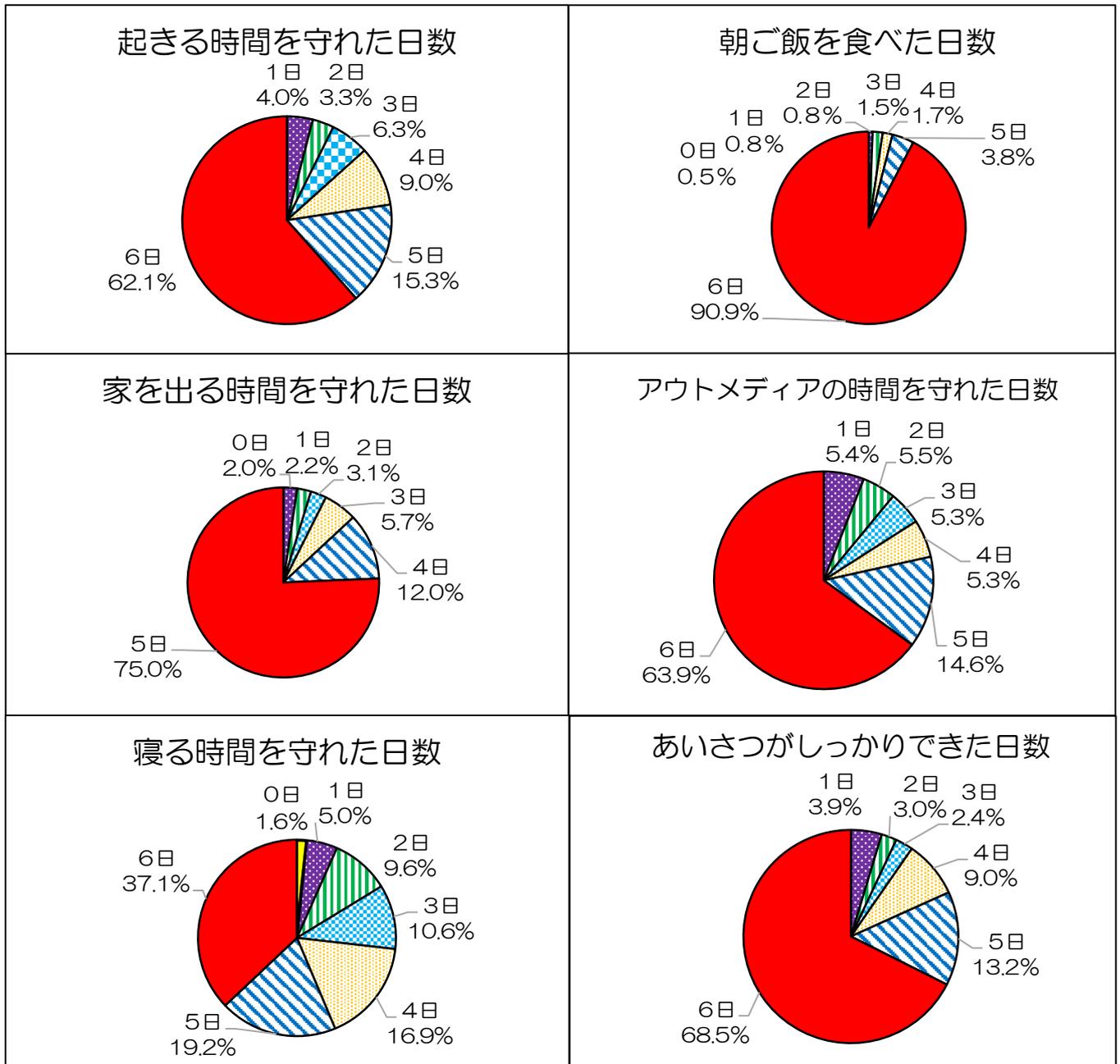
# すくすく 保健室

保護者の皆様へ

## にっこり生活カードの結果発表(全校集計)

2学期を元気にスタートさせるため9月3日(火)～9月8日(日)の6日間、にっこり生活カードを実施しました。

保護者の皆様におかれましては、目標の設定や見守り、声掛け、コメントの記入などにご協力いただき、ありがとうございました。



6日とも「朝ご飯を食べたか子」が9割を超えていました。朝食の欠食が少ないことは、朝の忙しい時間にご飯を準備していただいている保護者の皆様のおかげだと感じています。ご協力いただき、ありがとうございました。

10月10日は



10月10日は目の愛護デーです！

私たちはほとんどの情報を自ら取り入れていま  
す。その情報が脳に送られて「見る」ことができ  
ているのです。目が疲れると視力の低下にもつな  
がります。目に優しい生活ができるように、ぜひ考  
えてみてください。

さて、今回は目を大切にするためのストレッチを  
紹介します。ぜひやってみてくださいね！

やってみよう 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  
まってしまいます。  
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

肩の力を抜ぎ、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

**ブルーライトに要注意！**

みなさんはブルーライトを知っていますか？簡単に言うと、太陽から出ているとても明るい光のこと  
です。人間の体は、朝に太陽の光を浴びることで、脳みそが夜モードから朝モードに切り替わります。  
そうすると、昼に学校へ行って勉強ができたたり、遊んだりすることができます。ですが、夜に浴びすぎ  
るととても危険です。実は、スマートフォンやゲームからもブルーライトは出ています。夜にブルー  
ライトを浴びると、脳みそが朝モードになってしまい、眠りの質が落ちたり、眠れなくなったりします。寝る  
直前までスマートフォンを見続けたり、ゲームをしつたりしていませんか？自分で気をつけて利用する  
ようにしましょう。

**子どものメガネはいつから？**

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとわれ、特に6歳頃までが重要  
な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなつた  
り、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだと  
どうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイント  
です。