

# すこやか



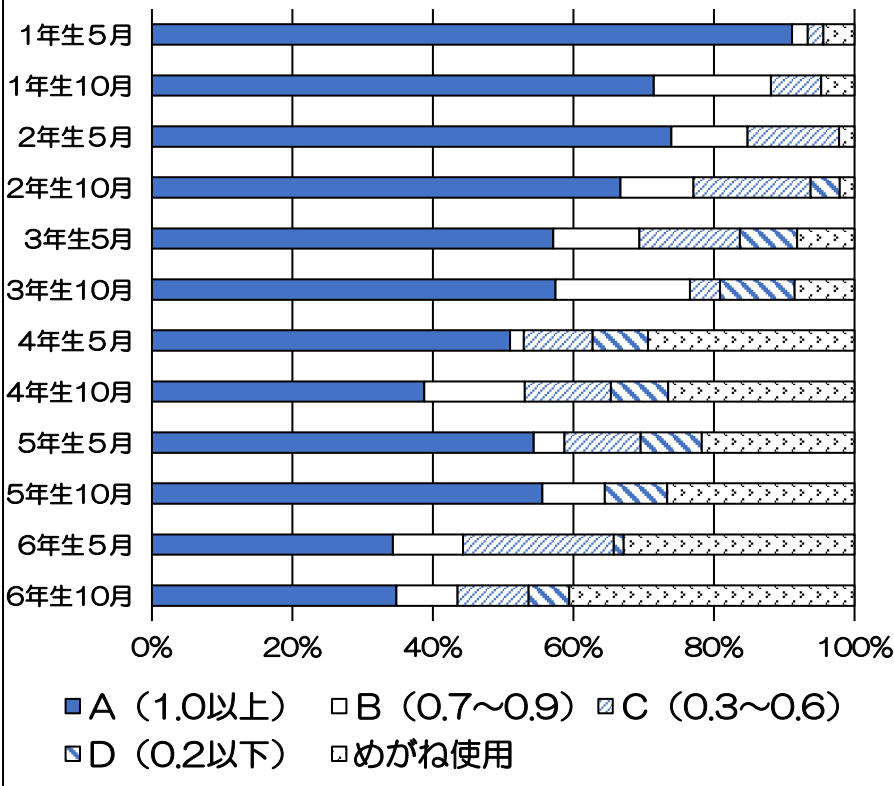
朝晩肌寒いと感じるのに、昼間はまだ暑い日があり 1日の気温差がはげしい季節となっています。長袖や上着を着てくるなど、衣服で調節するようにしましょう。また、天気や気温の予報をチェックして、急な暑さや寒さによるかぜや体調不良にならないように気をつけましょう。

**視力低下がさらにすすむ！**



今年度2回目の視力検査をおこないました。結果は、全員に渡しています。視力が下がっていたら、早めに眼科へ行って原因を調べてもらってください。視力に左右差がある人は、目のつかれや肩こりなど、体に悪影響もあるため、一度眼科へ行って相談してみてください。

視力検査の結果



## 外遊びや睡眠 進行を防ぐ

昨年、広島大学病院眼科の小松香織医師に近視の予防や治療について聞いた新聞記事が載っていましたので、一部を紹介します。

《質問》

子どもの近視防止のために、何を心掛ければよいですか？

《小松医師》

3つ意識してください。1つ目は、できれば1時間以上は屋外で遊ぶこと。2つ目は、9時間以上の睡眠。3つ目は、30分近くを見る作業をしたら目を休めることです。意識的に遠くを見てもいいでしょう。

2学期の視力検査の結果、1・2・4年生で視力低下している人が多くなっていることがわかりました。特に4年生の視力A未満の人が急に増えていたことが、とても気になります。

日頃の姿勢はどうか？ゲームやSNSの時間が長時間になっていませんか？ゲームをやめたら、視力が上がったという人もいます。自分の生活を一度見直してみよう。

# たいせつ 目を大切にしましょう! ~目を守るために~



まえがみ  
前髪が目にかからない  
ようにしましょう。



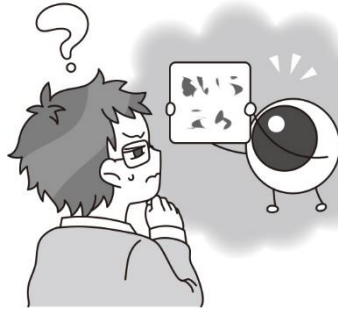
ねころんでほんよ  
寝ころんで本を読まない  
ようにしましょう。



早めに寝て、目を休めましょう。



ゴシゴシこすらない。  
(目に傷がつくよ)



メガネは度が合っていますか?



きになることがあれば、  
眼科へ行ってみる。

## つかれ目をとる♡4つの方法

まばたき



いしき  
意識してまばたきして  
目の表面をうるおそう。

とおいみ  
遠くを見る



とおい  
遠くを見て、目を  
リラックス

あたためる



けつりゅう  
血流をよくして、  
目のまわりの筋肉を  
やわらかくしよう。

目のたいそう



がんきゅう じょうげ  
眼球を上下・左右に  
動かして、目の筋肉を  
ほぐそう。

☺ 《せいりようひん りよう  
生理用品の利用についてのおしらせ》

じょし  
女子の人で、学校にいる時に生理用品が必要になった場合は、  
ほけんしつ お  
保健室に置いてあります  
ので、いつでも利用できます。