

すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の訪れを感じます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…なにをするにも快適な季節です。みなさんはどんな秋を過ごしますか。

さて、日中の暑さと朝晩の肌寒さの気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。上着などで体温調整をしながら秋を元気に過ごしていきましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて



め たいせつ
目を大切にしよう！

1 疲れ目について

こんな症状はありませんか？チェックしてみましょう！

- 目がショボショボする
- 目が重い
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- スマホやゲームなど画面を長時間見ることが多い



チェックが1つでも当てはまる人は**疲れ目**さんかも…
多く当てはまる人は**要注意**です！



疲れ目を解消するには…

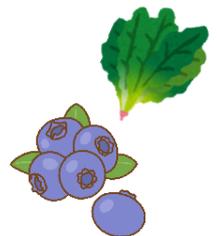
①目を温める

蒸しタオルなどで目を温めると血流が良くなり、目の周りの筋肉がやわらかくなります。



②目に良い食べ物をとる

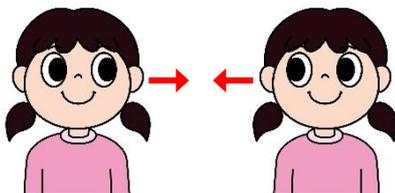
ブルーベリー、うなぎ、豚肉、貝類、ほうれんそうなどは目に良い食品と言われています。他にも多くあるので、自分でも調べてみましょう。



2 目の体操

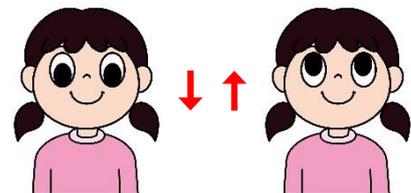
「うさぎとかめ」の歌に合わせて、目の体操をしてみましょう！ 目の筋肉がほぐれて疲れが取れます。

目だけを左右に動かす。



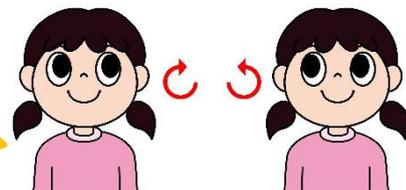
♪もしもし かめよ かめさんよ～

目だけを上下に動かす。



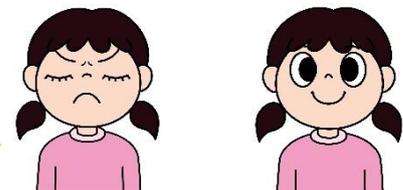
♪せかいのうちに おまえほど～

目を右まわり左まわりに動かす。



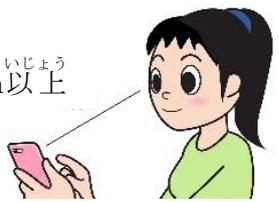
♪あゆみののろい ものはない～

目をぎゅっとつぶりパッと開ける。



♪どうしてそんなに のろいのか～

3 振り返りコーナー —目を大切にしている生活ができているかな?—

<p>① ゲームやスマートフォンを使うときは、30分に1回、20秒以上遠くを見て目を休ませている。</p> 	<p>② 暗いところで、本を読んだり勉強したりしていない。</p> 	<p>③ 近くのものを見るときは、目から30cm以上離している。</p> 
<p>④ 前髪は、目にかからないようにしている。</p> 	<p>⑤ 寝転んだまま、テレビを見たり、本を読んだりしていない。</p> 	<p>⑥ 1日に1回は外遊びをしている。</p>  <p>☆ 外遊びを多くしている子の方が、視力低下を抑制できると言われています。</p>

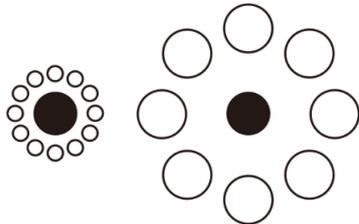
1～3年生は、①～⑥の中から、目を大切にするために心がけたいことを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう。

4 目の錯覚クイズ 答えは下にあるよ!

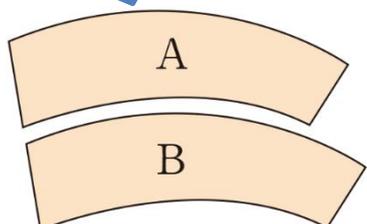
1. 真ん中の小さい四角の濃さは?



2. 黒い丸の大きさは?



3. 2つのおうぎ形の大きさは?



夏休み「すこやかカード♡愛eyeチャレンジ♡」の取組のようす

夏休みすこやかカードを使って、「目に優しい生活」を意識して過ごしました。スマートフォンやゲームなどの使用時に目の健康を意識し「ゴール」ができた子は、全校で217人でした。ゴールできた人には、校長先生からオリジナルのぬり絵をプレゼントされました。

チャレンジ後に子供たちや保護者の方からは、次のような感想が寄せられました。これからも目に優しい生活を心がけていきましょう。



夏休み「すこやかカード♡愛eyeチャレンジ♡」の振り返りより

- ・自分で残りあと何分など時間を管理できるようになったことが素敵です。(1年生保護者)
- ・ゲームだけでなく、体操をしたり、外で遊んだりしっかり取り組むことができました。(2年生保護者)
- ・外でたくさん遊べてよかったね。夏休みが終わってからも目に優しい生活が続けられるといいな。(3年生保護者)
- ・ずっと見続けていると目が疲れてしまうけど、遠くを見てみると目がすっきりした。(4年生)
- ・メディアの時間を決めたことで、それ以外に何をやるか決められた。(5年生)
- ・寝る30分前にはスマホ、テレビ、タブレットなど見ないようにしたら、ぐっすり眠れるようになり、朝もすっきり起きられた。(6年生)