



10月はいろいろなイベントがありますね！
 まずは、**陸上大会**（心の底から応援してるよ）。**幼保小交流**や**小規模特認校の体験**でくると**新しい友達との出会い**（自分からあいさつと自己紹介をしよう）。そして…**学芸会**（みんなのキラキラがんばる姿が楽しみだな）。いろいろなところで**下山っ子**の**がんばる姿**や**気持ち**を感じています。
 がんばるためにも！**体と心のけんこう第一**に！**毎日コンコン**かぜにご注意を。



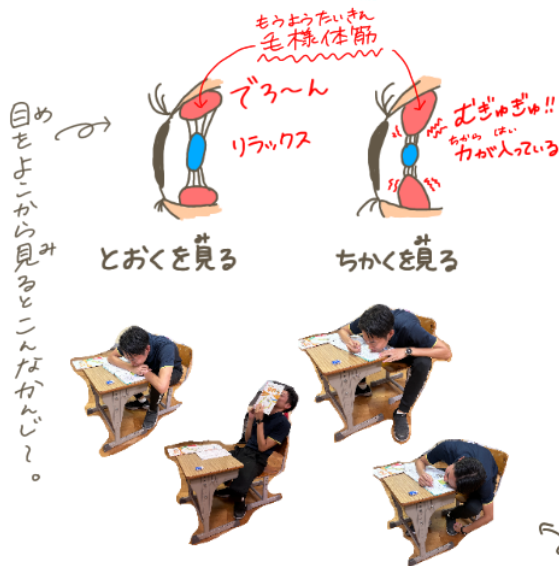
10月10日は目の**愛護**デー

自分の目を大切に
 目にやさしいことをする日



「せいで悪いと目が悪くなるよ！」だれもが一度は言われたことのある言葉。なんでだろう？調べてみました

目にはカメラと同じ**ズーム機能**があります。



目の中には**毛様体筋**という**筋肉**がありマッスル。

この**毛様体筋**は、とおくのものを**見る**ときは**でろ～ん**と。

ちかくのものを**見る**ときは**むぎゅむぎゅ!!**と力が入ります。

これにより、ぼやけずにモノが**見えて**います。(へえー!!)

こんな悪いせいでいると、目とモノのきよりが**ちかい!**

毛様体筋は、ずーっと**むぎゅむぎゅ!!**のまま…。

目のつかれだけでなく、**視力低下**につながります。

こんな様子はないよわえ…。

もう1つ!!

ねこせやスマホを使うときの**せいで**に注意。



目のうごきをサポートする**首の筋肉**

後頭下筋群に負担がかかってしまい、

筋肉がかたくこりかたまってしまいます。

そして、**目ん玉**のうしろから**脳**につながっている…

視神経という見たものを**脳**に伝える大切な役割

をしているところが**圧迫**され、**伝わり**にくくなります。

すると…。

目の働きのせいで**視力**が下がり、目のつかれ・かすみ**があら**われます。



👁️👁️👁️ 女 によいこと

1👁️👁️

おいせい
できてる？



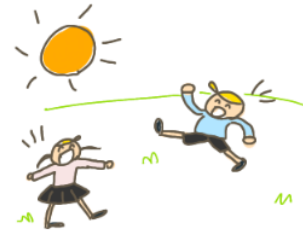
2👁️👁️

6時間以上ねる！
お部屋は真っ暗がおすすめ。



3👁️👁️

外で元気に運動！



4👁️👁️

メディアも読書・勉強も
こまめに目を休めよう



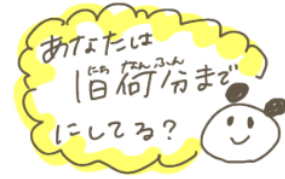
5👁️👁️

明るい部屋で過ごす



6👁️👁️

メディアの使い過ぎに注意
自分の目標を守る！



7👁️👁️

遠くの山を見て目を休める
緑は目にも心にもいいらしい...



8👁️👁️

ほっとタオルで、ほっと



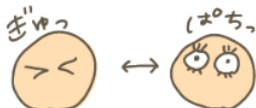
9👁️👁️

しじみ、ブルーベリー
チーズ、ほうれん草、にんじん
を食べる！



10👁️👁️

むぎゅばちっ体操



11👁️👁️

目ん玉ぐるぐる体操



「かおはうごかさず」
目ん玉だけぐるぐる
ばんたいも〜

12👁️👁️

こめかみマッサージ

やさしくぐりぐり



※つよくやらない!!