



ほけんだより



令和5年10月3日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
養護教諭 五十嵐 汀

10月になり、ようやく朝晩が涼しくなりました。今年の夏は本当に暑かったですね。30日に行われた運動会では、みなさんの輝く姿を見てとても感動しました。

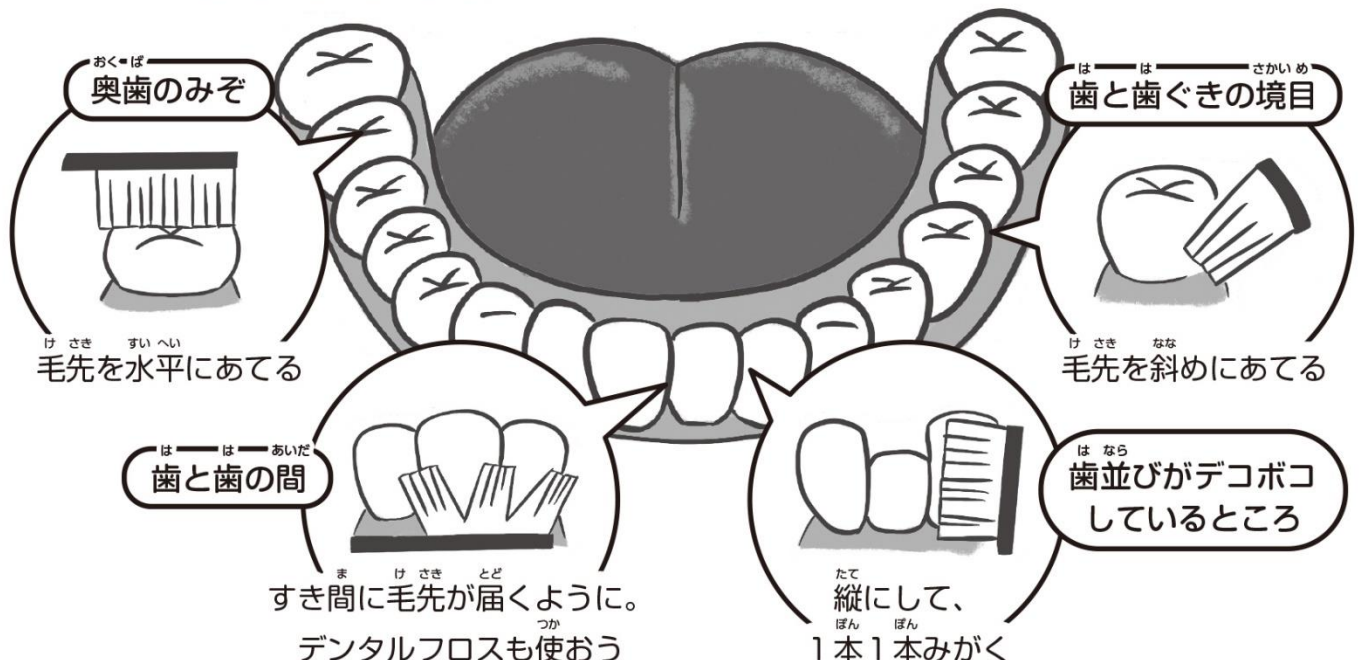
9月後半は運動会練習を頑張っていたこともあり、疲れて体調を崩す人も多かったようです。ゆっくり休んでリフレッシュしてください。

10月5日は歯科検診です



10月5日は秋の歯科検診があります。春と比べてむし歯が増えていないか、歯肉が健康な状態かチェックするチャンスです。前日と当日はいつもよりも念入りに歯みがきをして臨みましょう。

みがかき残しやすい場所とみがかき方





10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にするために設定された日です。ここ2～3年でタブレットを使う機会が増えました。さらに、家でもゲームをしたり動画を見たりすることが多い人もいるでしょう。

視力が悪くても目は交換できません。視力低下しないように、以下のことに気をつけてみてください。

【目を大切にするために、みなさんにできること】

①目に良い姿勢を心がける。

猫背になると、机との距離が近くなりすぎるため、腰を立てて座りましょう。



②タブレット・ゲーム・テレビの時間を決め、休憩をはさむ。

20分見たら休憩するなど、ルールを決めて使いましょう。



③目のけがに十分注意する。

目に何かが当たって起こるけがが増えていきます。視力が悪くなる可能性があるため、周囲に気をつけて活動しましょう。

やってみよう 目のストレッチ

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う。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

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。