

すこやか

10月

花田小学校
保健室
R6.10.4

10月の保健目標

目を大切にしよう

まだまだ暑さを感じますが、10月に入りました。保健目標は「目を大切にしよう」です。味覚・聴覚などを五感といいます。その中でも人の知覚割合の80%を超えるのが視覚です。

現在、世界中で子どもたちの視力が低下していることが問題になっています。メガネやコンタクトレンズがあれば問題ないと思われがちですが、大人になってから深刻な目の病気になりやすいことがわかっています。特にデジタル機器を使うときは、目が疲れます。時々、遠くを見る時間つったり、簡単な体操をしたりして、目をリラックスさせることが大切です。裏面で目のストレッチを紹介しています。ぜひ、やってみてください。



文科省近視実地調査資料 日本眼科医学会 HP より

ストレッチに挑戦してみよう

花田スポーツフェスティバル本番に向けて練習をがんばっていますね。そのやる気は、元気な体から生まれます。早ね早起き朝ごはんはもちろんですが、お風呂上りのストレッチなどで、体も気持ちも整えましょう。

★ 体と心をほぐすストレッチに挑戦 ★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

太ももの前

のばしたい場所



かべに手をつけて、片方の足を手でつかみ、かかとをおしりに近づけながらのびします。

かた・うで



うでをのびし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張ります。

アキレスけん

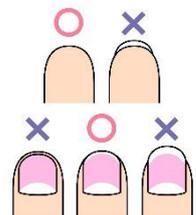


かべに手をつけて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。

© 少年写真新聞社 2024

保護者のみなさまへ（お願い）

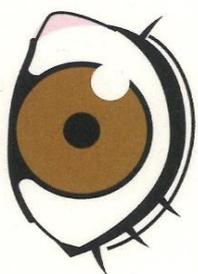
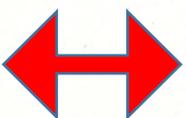
暑さの中、フェスティバル練習を行っています。お茶を多めに持たせてください。また、手足のつめを切って参加するよう、ご家庭でもご配慮ください。



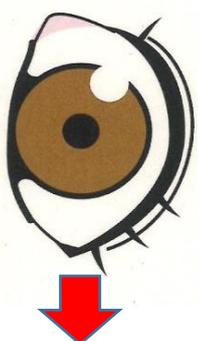
目のストレッチ やり方

昨年度に保健委員会が実施したストレッチより

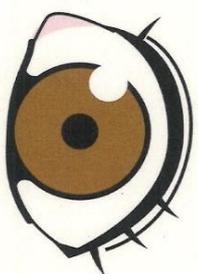
1 まばたきストレッチ (「まばたき」で は<手！)



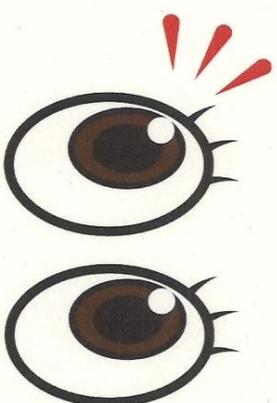
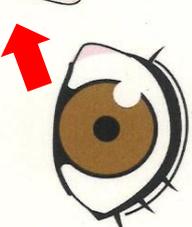
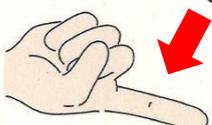
3 上下左右ストレッチ (目を 上⇒下⇒左⇒右)



2 ぐるぐるストレッチ (目を「の」の字をかく！)



4 天井ストレッチ(指先見る⇒より目⇒天井見上げる)



いえ
がっこう
め
つか
家や学校で「目を使いすぎだな〜」
とおも
ったときに やってみよう！