

# ほけんだよい

令和6年10月11日

北方町立南学園

<おうちの人と一緒に読んでください。>

## 10・11月の保健目標 「目を大切にしよう！」

目は、物の大きさを知る・色や明るさを感じる・遠い近いがわかるなど、私たちの生活の中で大切なたらきをしています。朝起きてから夜眠るまでの長い間、休みなくはたらいて、たくさんの物を見せてくれています。しかし、目が疲れてしまうと、近いところははっきり見えますが、遠くがぼやけて見えてしまいます。毎日、たくさんはたらいてくれている目を守るために、みなさんができることを紹介します！

### ①タブレットやゲーム機を使うときにやりましょう！

#### 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

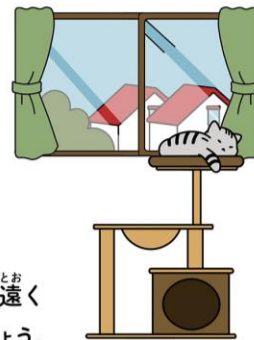
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

### ②目にゴミが入ったとき、正しい手当てをしましょう！

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



# ③ 正しい姿勢で勉強をしましょう！

自分の姿勢と比べてみよう！

教科書やノートと目の間は、30cmほど離します。

足の裏は床にピッタリくっついています。

背筋をピンと伸ばします。そうすると背骨がまっすぐになります！

いすに深く(お尻を後ろまで入れて)座ります。

背骨が曲がってる!!! 大変!!!

よい姿勢を保つと、目を守るだけでなく、勉強のやる気も高まります！  
 下にあるような悪い姿勢の状態を続けると、目が悪くなったり、骨がゆがんだりずれたりして、頭痛の原因になったり、ひどいときには大人になってから内臓の病気の原因になることもあります。

## こんな姿勢をしていないかな？気をつけてね！

<p>✕</p> <p>いすを前後にゆらしている</p>	<p>✕</p> <p>ほおづえをついている</p>	<p>✕</p> <p>うしろにもたれて伸びている</p>	<p>✕</p> <p>あしが後ろについて背中が曲がっている</p>
<p>✕</p> <p>ななめに座って足を横にだしている</p>	<p>✕</p> <p>うでまくらをして字を書いている</p>	<p>✕</p> <p>いすの上に座っている</p>	<p>✕</p> <p>つくえの上にあごをのせている</p>