まけんだより すこやか い

H 29. 10. 2 No. 8

深谷市立藤沢小学校保健室

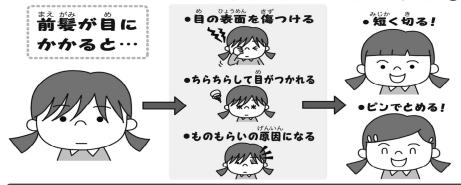


人間は、目からの情報の割合が約80~90%もあります。目はとても働き者です!

目を休ませるには、『**目をと** じる』のが一番簡単で、効果的 です。まぶたをとじて、しばら くゆったりすると、目の筋肉が リラックスして、脳も休まりま す。



あなたの前髪の大丈夫?



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!

時々、前髪が目にかかり、前が見づらそうな様子のお子さんがいます。お子さんの前髪の長さにご注意ください。

また、子どもは、テレビやゲームに夢中になり、テレビなどの画面に近づいていることがあります。テレビやゲームは、20~30分に1回位休むことが目のために大切です。画面までの距離にも気をつけましょう。

目にゴミがはいったら・・・・ポイントは、目をこすらないこと

- ① 何がはいったか確認。→薬品や洗剤がはいった時は、水で洗い流して、眼科を受診してください。
- ② 数回まばたきをする。→ホコリや少量の砂

マバコウトダ星の形 なら、涙といっしょに 出てきます。

③ 水で洗い流す。

→洗面器の中でまば たきをさせたり、弱 めの流水で流しま す。





腰骨を立てて、よい姿勢を

よい姿勢のポイントは、腰骨を立てることです。胸を張ったり、肩に力が入ると、体が緊張して疲れの原因になります。

椅子に座ったら、腰骨(ウエストのあたり)を立て、お尻を後ろに出し、おなかを前に突き出し、下腹に力を入れると、背筋がしっかりします。

すると、不思議に心も落ち着いてきます。

1日1回、1分くらい、お子さんと一緒にやってみてください。



もし、目について気になることがあったら、眼科を受診してくださいね。