

すこやか 10月

2024年10月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

目を大切にしましょう



目に悪い生活習慣をしていませんか？10月10日は目の愛護デーです。
目を大切にするための方法について考えてみましょう。

こんなことしていませんか…？

長時間…

テレビやゲーム、スマホは強い光を出しているため、寝る直前まで見ていると、すぐには眠れなくなってしまいます。



悪い姿勢で…

勉強するときや本を読むときに寝転んだり、横になって見たりすると目にも体の成長にもよくありません。



暗いところ…

薄暗い部屋で物を見ると、近い距離から本やスマホなどの画面を見ることがなるため、目によくありません。



テレビ・ゲーム・スマホは、早めに

寝る2時間くらい前に電源をOFFにしましょう。



正しい姿勢で本を読む

本やタブレットは30センチはなして見るようにしましょう。

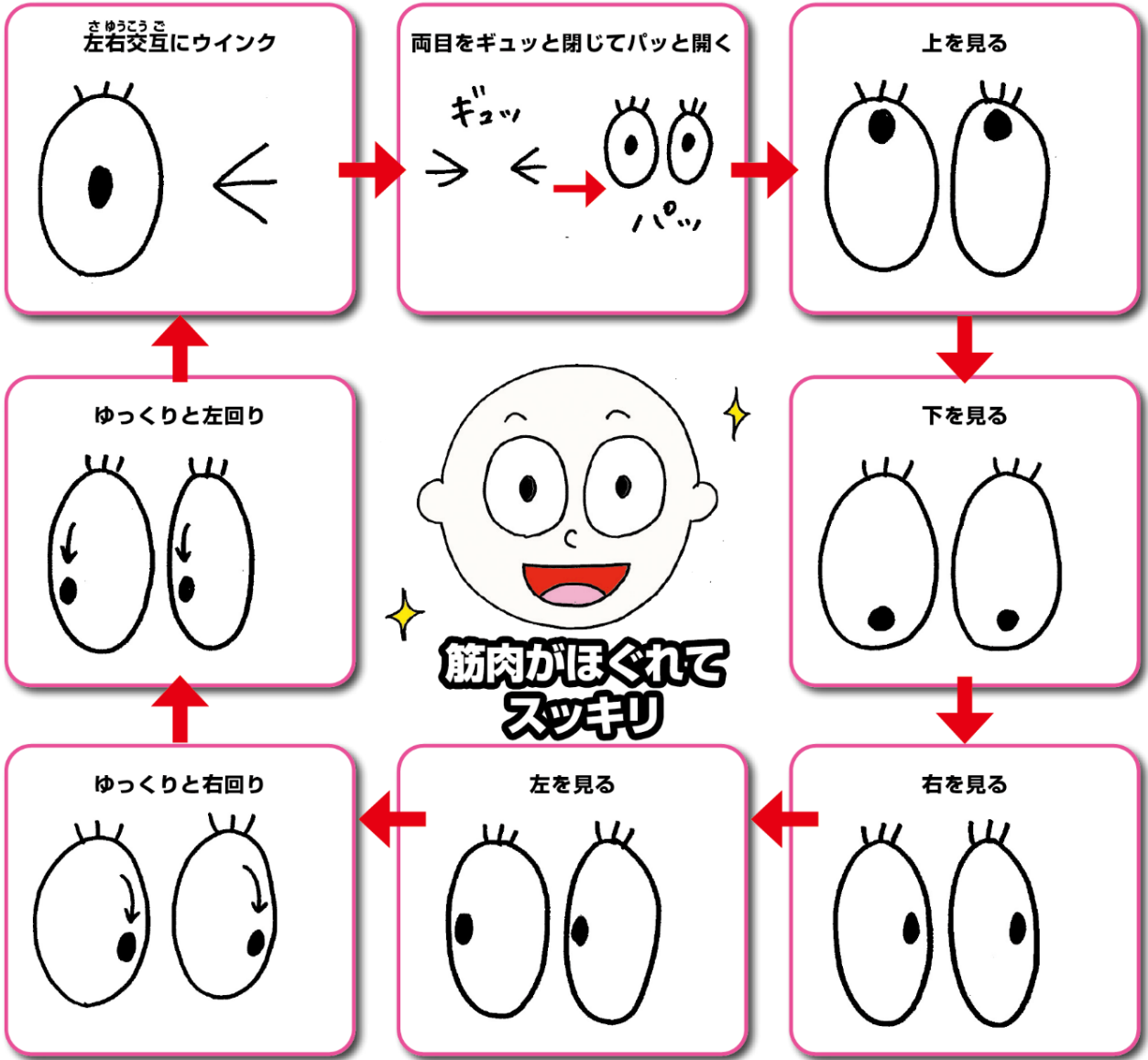


部屋は全体を明るくする

部屋全体が明るくなるように明かりをつけましょう。



目の筋肉をほぐすストレッチ



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!