

ほけんだより



令和5年10月2日(月)
県立富岡特別支援学校(小・中)
保健室 NO.8

きびしいあつさもようやくおちつき、あきらしい風がきもちのよいじきになりました。これからどんどんすずしくなっていますが、したぎをきたり、うわぎをはおったりして、じょうずにいふくのちようせいをしましょう。

10月のほけんもくひょう 目をたいせつにしよう!

10月10日は、目のあいごデー!!

10をよこむきにすると、「まゆげ」と「目」にみえることから、目のあいごデーになったそうです。「あいご」とは、「かわいがり、まもること」です。まいにちはたらくみんなの目、ときにはゆっくりやすませてあげましょうね。



クイズにちょうせん! 正しいのはどっち?

正しいとおもうこたえの□に○をいれてみよう!

目にごみがはいったらどうする?

- ①目を水であらう
- ②目をこする



本やがめんとの正しいきよりは?

- ①10センチメートル
- ②30センチメートル



まばたきをしない生きものは?

- ①ねこ
- ②さかな



しりよくけんさにつかう、これのなまえは?

- ①どーなつかん
- ②らんどるとかん



こたえはうらめんにあるよ!

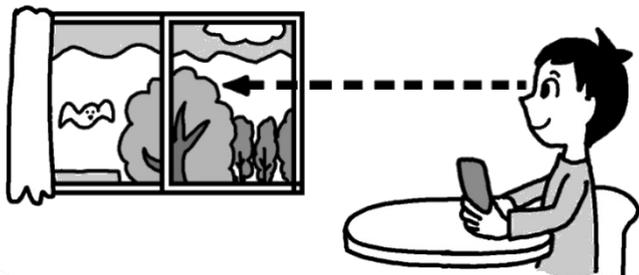
目の疲れ、溜まっていますか？

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。お仕事を1日パソコン画面に向かっているという方も多いのではないのでしょうか。画面を見続けることが目に悪い影響を与えているということは分かっていますが、なかなか切り離せないのが現状です。そんな身体への影響を抑えるためにできる、小さな心がけについてご紹介します。

20-20-20ルール

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、目を休ませる

※米国眼科学会推奨



画面を見るとき姿勢

- 画面と目の距離は30センチ離す
- 視線は画面と垂直に
- 机は肘が直角になる高さ
- イスは膝が直角になる高さ
- イスに深く座り、両足をつける



ストレートネックに注意！

本来、緩やかなS字カーブを描いている首の頸椎が前傾姿勢を続けることでまっすぐになった状態のことを「ストレートネック」と言います。ストレートネックが原因で、首や肩の凝り、背中のかわばり、腕のしびれなどの身体の不調を引き起こします。

ストレートネックの主な原因は姿勢の悪さです。気になる人は、時々首を回したり、肩のストレッチをしたりして身体をほぐしましょう。

