



西条市立壬生川小学校 保健室

今年(ことし)は2学期(がっき)になってからも非常に(ひじょう)厳しい(きび)暑(あつ)さが続(つづ)いていましたが、朝(あさ)、夕(ゆふ)は徐(じょ)々に(じょ)過(ご)しやすくなってきましたね。10月(がつ)は、勉(べん)強(きょう)にスポ(スポーツ)ーツに取(と)り掛(か)かりやすい時(じ)期(き)です。みなさんのま(ま)すま(ま)すの活(かつ)躍(やく)を期(き)待(たい)しています！10月(がつ)になっても、ま(ま)だま(ま)だ熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)に注(ちゆう)意(い)が必要(がい)なので、水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゆう)や帽(ぼう)子(し)を被(か)るなどして、しっ(し)かり熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)対(たい)策(さく)をしま(ま)しょう！また、10月(がつ)は目(め)の愛(あい)護(ご)デーがあり、目(め)の健(けん)康(かう)について考(こう)え(え)る月(つき)です。保(ほ)健(けん)室(しつ)の奥(おく)の部(ぶ)屋(や)にも目(め)のス(す)トレ(と)ッチ体(たい)操(そう)の写(しゃ)真(しん)を貼(は)っているの(の)で見(み)に來(き)てく(く)だ(だ)さいね。自(じ)分(ぶん)の目(め)を大(だい)切(せつ)にしながら、今(いま)月(つき)もい(い)ろん(ん)なこ(こ)にチャ(チャ)レ(レ)ン(ン)ジして(して)く(く)だ(だ)さい。

☆ 自(じ)分(ぶん)の目(め)をチ(チ)ェ(ェ)ックして(して)み(み)ま(ま)しょう。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手(じょうず)に使える手(て)を「利(き)き手(て)」というよう(よう)に、目(め)にも「利(き)き目(め)」があり(あ)ります。
より見(み)えやすいほう(ほう)の目(め)が「利(き)き目(め)」です。

利(き)き目(め)を調(しら)べてみ(み)よう

- 両(りょう)手(て)を前(まえ)に伸(の)ばして、三(さん)角(かく)形(けい)を作(つく)ります。
- 両(りょう)目(め)を開(あ)けた状(じやう)態(たい)で、三(さん)角(かく)形(けい)の中(ちゆう)心(しん)を時(じ)計(けい)など、遠(とほ)くにある対(たい)象(しょう)に合(あ)わ(わ)せ(せ)ます。
- 片(かた)目(め)を閉(と)じて、対(たい)象(しょう)が三(さん)角(かく)形(けい)の中(ちゆう)心(しん)に見(み)えたら、開(あ)いている目(め)が利(き)き目(め)。
見(み)えないときは、閉(と)じている目(め)が利(き)き目(め)です。

「利(き)き目(め)」は無(む)意(い)識(し)に使(つか)い過(か)ぎて(て)しま(ま)い、疲(つか)れやす(やす)い(い)です。
目(め)を休(やす)めてリフ(リフ)レ(レ)ッシュしたり、片(かた)方(ほう)の目(め)も積(せき)極(ごく)的(てき)に使(つか)って偏(へん)り(り)を減(へ)ら(ら)したり(たり)しま(ま)しょう。

☆ 目(め)を休(やす)めるポ(ポ)イン(ン)ト

目(め)を休(やす)めるとき(とき)の20ルール

スマ(スマ)ホ、タ(タ)ブ(ブ)レ(レ)ット、テ(テ)レ(レ)ビ(ビ)……集(しゆう)中(ちゆう)して(して)いると、つ(つ)い(い)つ(つ)い(い)目(め)を休(やす)めるの(の)を忘(わす)れ(れ)がち(ち)。みな(みな)さん(さん)の目(め)は、いま発(はつ)達(たつ)して(して)いる時(じ)期(き)です。近(ちか)くの画(が)面(めん)ば(ば)か(か)り(り)を見(み)て(て)いると、遠(とほ)くが見(み)えづ(づ)ら(ら)くな(くな)る「近(きん)視(し)」にな(な)りやす(やす)い(い)です。

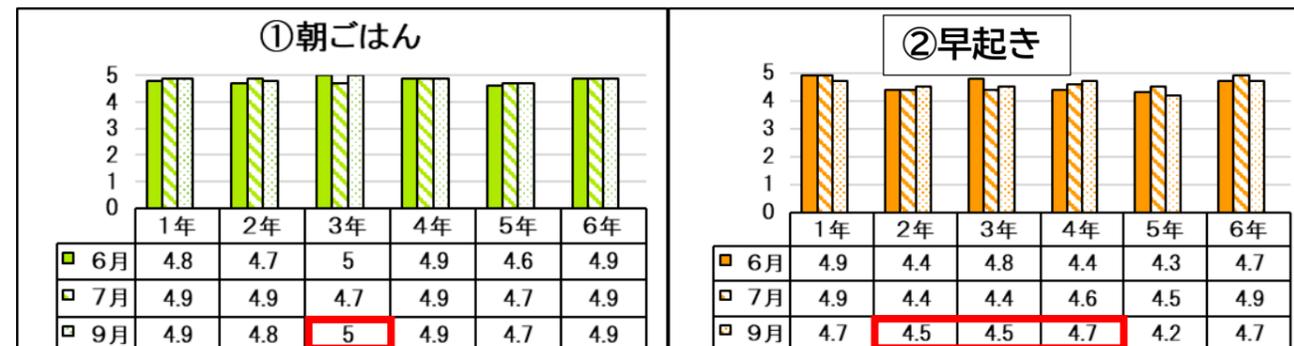
………大(だい)切(せつ)な目(め)を守(まも)るた(た)めに、画(が)面(めん)を見(み)るとき(とき)の20ルール※を覚(おぼ)えてお(お)き(き)ま(ま)しょう。………

画(が)面(めん)を20分(ぶん)以上(じょう)見(み)たら

20フ(フ)ィ(ィ)ー(ー)ト(ト) (約(やく)6m) 離(はな)れた遠(とほ)く(く)を20秒(びやう)眺(なが)める

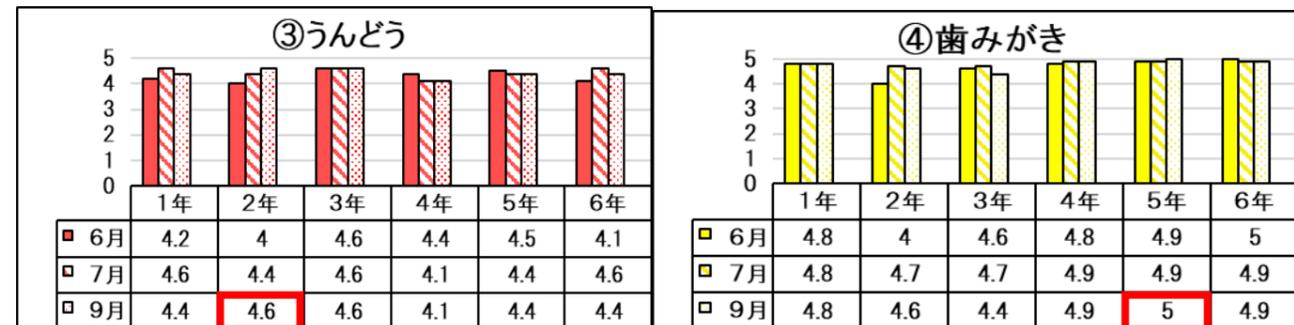
9月「元(げん)気(き)もい(い)もい(い)貯(ちゆう)金(きん)カ(カ)ー(ー)ド」結(けつ)果(か)のお(お)知(し)ら(ら)せ

新(しん)学(がく)期(き)以降(いこう)、様(さま)々(々)な感(かん)染(せん)症(しやう)の発(はつ)症(しやう)だ(だ)け(け)で(で)なく、厳(げん)しい暑(あつ)さと朝(あさ)夕(ゆふ)の寒(かん)暖(だん)差(さ)が激(げき)しいこ(こ)によ(よ)って、体(たい)力(りき)が消(しょう)耗(こう)し、発(はつ)熱(ねつ)や風(かぜ)邪(じゃ)にか(か)か(か)っている人(ひと)が多(おほ)くいま(いま)す。体(たい)力(りき)を上(あ)げ、免(めん)疫(えき)をつ(つ)ける一(いち)番(ばん)の方(かた)法(ぽう)は生(せい)活(かつ)リズ(リズム)ムを整(ととの)えるこ(こ)です。今(いま)月(つき)も「早(はや)ね・早(はや)お(お)き・朝(あさ)ご(ご)は(は)ん」で元(げん)気(き)な体(たい)を保(たも)ちま(ま)しょう！



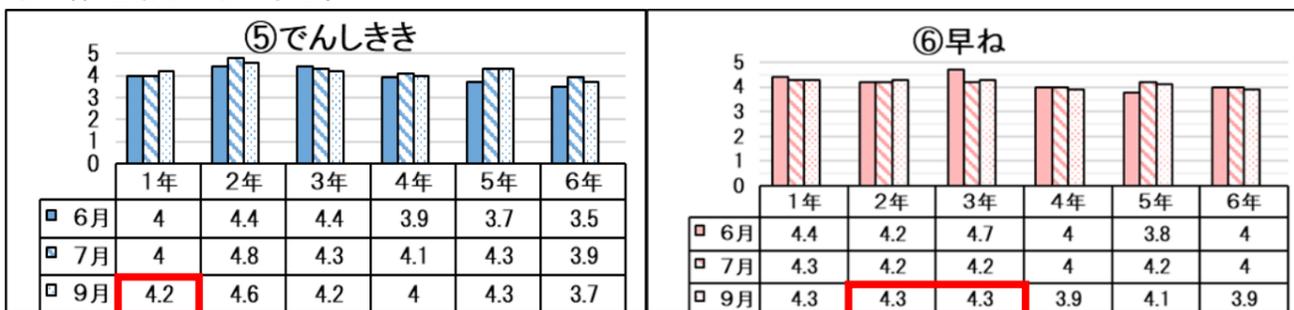
3年(ねん)生(せい)で点(てん)数(すう)ア(ア)ッ(ッ)！9月(がつ)は朝(あさ)から暑(あつ)い日(ひ)が続(つづ)いて食(しょく)も進(すす)み(み)にく(く)か(か)った(た)です(す)ね。こ(こ)れ(れ)から過(ご)し(し)や(や)す(す)くなる(る)ので、しっ(し)かり朝(あさ)食(しょく)を食(た)べ(べ)ま(ま)しょう。

2・3・4年(ねん)生(せい)で点(てん)数(すう)ア(ア)ッ(ッ)！夏(なつ)休(やす)み(み)の生(せい)活(かつ)から日(にち)常(じょう)の生(せい)活(かつ)に戻(もど)る大(だい)切(せつ)なこ(こ)の時(じ)期(き)、起(き)床(じやう)はス(ス)ム(ム)ズ(ズ)で(で)した(た)か？今(いま)月(つき)も早(はや)起(き)を心(こころ)掛(か)け(け)ま(ま)しょう。



2年(ねん)生(せい)で点(てん)数(すう)ア(ア)ッ(ッ)！ス(ス)ポ(ポ)ー(ー)ツ(ツ)の秋(あき)です。屋(や)外(がい)で(で)の運(うん)動(どう)がし(し)やす(やす)い時(じ)期(き)にな(な)り(り)ま(ま)した(た)。みな(みな)さん(さん)、た(た)く(く)さん(さん)体(たい)を動(うご)か(か)し(し)ま(ま)しょう。

5年(ねん)生(せい)で点(てん)数(すう)ア(ア)ッ(ッ)！高(こう)学(がく)年(ねん)は高(こう)得(とく)点(てん)です。歯(は)み(み)が(が)き習(しゅう)慣(かん)をず(ず)つ(つ)と続(つづ)けて(て)き(き)た成(せい)果(か)です(す)ね。低(てい)学(がく)年(ねん)もこの調(てう)子(し)で(で)が(が)ん(ん)ば(ば)り(り)ま(ま)しょう。



1年(ねん)生(せい)で点(てん)数(すう)ア(ア)ッ(ッ)！2学(がく)期(き)に入(はい)り、メ(メリ)ハ(ハリ)のあ(あ)る生(せい)活(かつ)を送(おく)るた(た)めに、ル(ル)ール(る)を決(き)めてで(でん)子(し)機(き)器(き)と上(じょう)手(て)に付(つき)合(あ)い(い)ま(ま)しょう。

2・3年(ねん)生(せい)で点(てん)数(すう)ア(ア)ッ(ッ)！早(はや)ね(ね)は次(つぎ)の日(び)を元(げん)気(き)に(に)過(ご)すた(た)めの最(さい)高(こう)の方(かた)法(ぽう)です。早(はや)ね(ね)を(を)し(し)たら早(はや)お(お)き(き)に(に)つ(つ)な(な)がり、朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)もお(お)い(い)しく(く)な(な)ります。

【平均(へい)合(ごう)計(けい)点(てん) (30点(てん)満(まん)点(てん))】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	25.4	27.1	25.9	27.4	27.2	26.8
	-1.5	-0.3	+0.2	+1.0	-0.5	-0.7

10月(がつ)もが(が)ん(ん)ば(ば)ろう(ろう)！次(つぎ)回(かい)は、10月(がつ)7日(にち)(にち) (月(げつ))～11日(にち) (金(きん))の期(き)間(かん)で(で)行(い)き(き)ま(ま)す。