

10月10日は目の愛護デー

大阪市立淀中学校 保健室 2014. 10. 8

先日、無事に文化祭を終えました。各学年・クラブ・委員会も毎日一生懸命に練習・制作をしていましたね。うまくできた、できなかった・・・いろいろあると思いますが、それまでの取り組む姿勢が大切です。みなさんの取り組む姿勢は素晴らしかった！本当にお疲れ様でした！！

さて、文化祭で見たその「取り組む姿勢」を来週にある中間テストでも見せましょう。もちろん勉強は当たり前「取り組む」ことですが、体調管理も大切な「取り組む」ことのひとつです。万全の体調でテストに挑みましょう！

だんだんと肌寒くなってきました。気温・体調に合わせて服装を考え、手洗い・うがいをし、予防しましょう。また、せきやくしゃみが出ている人は、周りの人に移さないようマスクをしましょう。季節の変わり目は風邪をひきやすい時期です。注意しましょう。

10月10日は目の愛護デー

(10月10日)

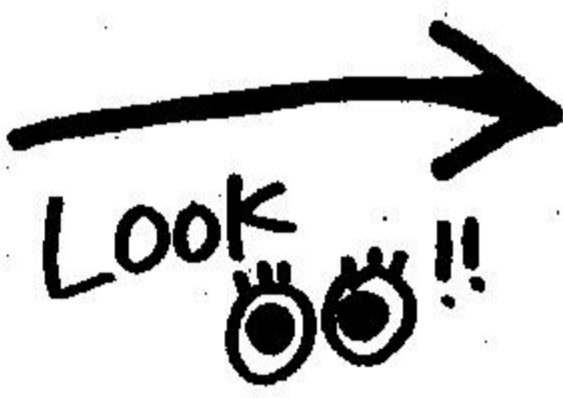
朝起きてから夜寝るまでの間、「目」はいつも何かを見ていろいろな情報を取り入れます。そんな働き者の目を、疲れさせてはいませんか？

▼勉強している時

右の絵のように、目に優しく正しい姿勢を心掛けましょう。

▼テレビを見たり、スマホ・ゲームをする時

- ・テレビは2~3m離れるようにする。
- ・1日の時間を決め、きちんと守るようにする。
- (1時間に1回15分の休けいをとるとベスト！！)
- ・途中で休けいを取り、目を休める。



目の疲れをとるリラックス体操

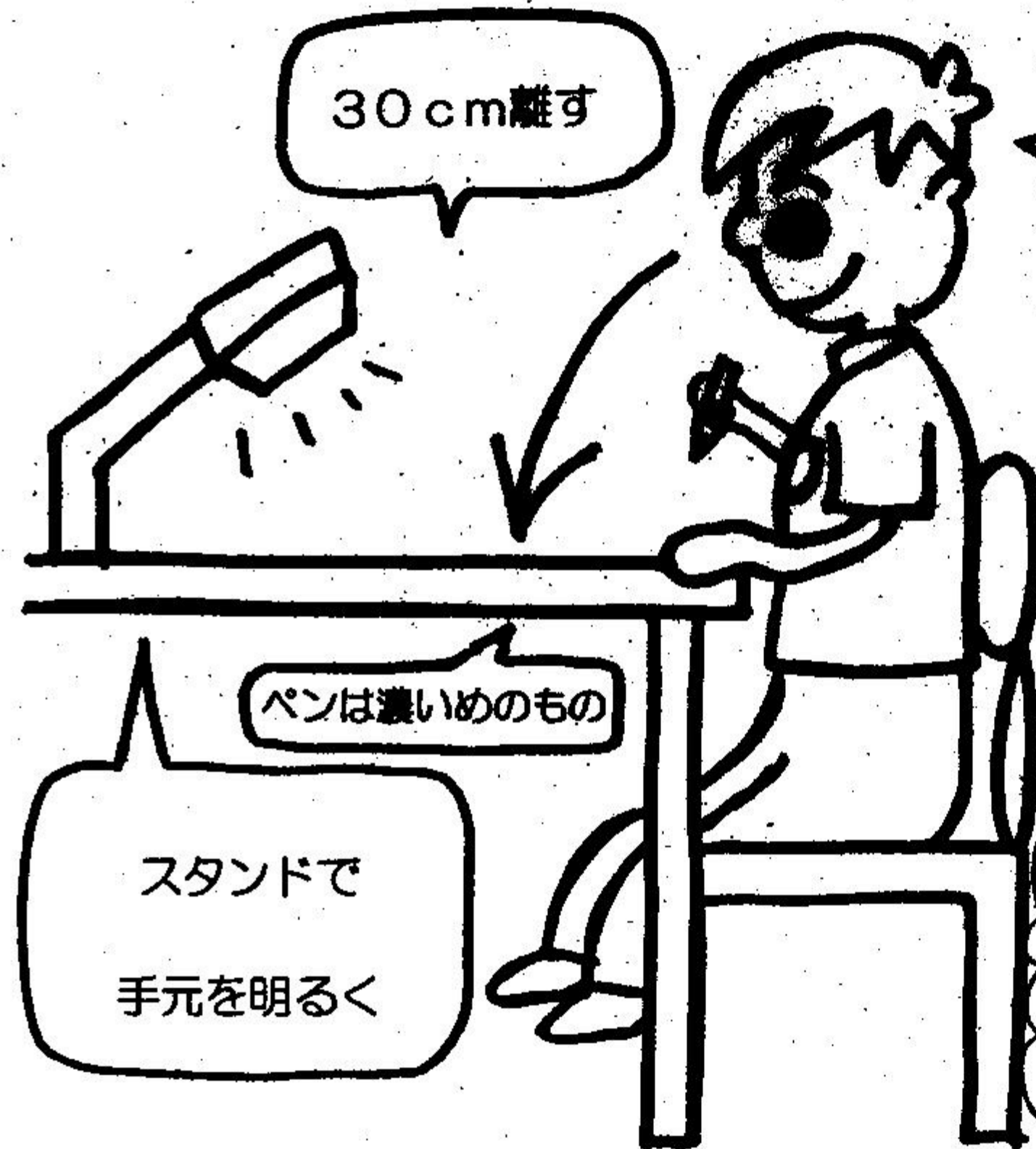
この体操は目とその周りの血のめぐりをよくして疲れている目の筋肉を柔らかくしてほぐします。勉強の合間やテレビやゲームの休けい時間にぜひやってみてください\(^o^)/

▼方法

- ① 目を固く閉じる
- ② 目をパッと開く
- ③ 顔は動かさずに視線だけ左へ動かす
- ④ 同じく、右へ。 ⑤上へ。 ⑥下へ。



「まうまう...」
「なかつた」
「カウコイイ姿勢ですわ。」



かからない
姿勢よく

▼勉強している時

姿勢よく

ああ♡ステキ♡♡
あははキレイな姿勢の人か♡
♡♡♡♡♡♡♡♡

