

# ほけんぞよい 10月

保健目標  
目を大切にしよう

2024(令和6)年10月 真壁小学校保健室

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、秋にもたくさんのお祭りがあります。秋のお祭りは、元々、お米などの秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときやごはんを食べる時、秋の味覚に感謝するといいかもかもしれませんね。



## 目、疲れてないかな？

目が乾く  
目が充血する  
目がかすむ  
まぶたがびくびくする  
目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。



## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熟中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

遠くを見る  
目を温める  
目を動かす

## 運動するとき チェックしよう かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな？

手足のツメ

くつのはきはあっている？

けが予防の準備運動

こまめに水分を忘れずに



## 子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの



子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3か月ごとに大きさをチェックしましょう。

