

えがお



えがおいっぱいになりますように

2020年10月12日
No. 10
高瀬小保健室

感染症予防対策！

- ★手あらい！
- ★マスク！
- ★避けよう、3密！
(密閉・密集・密接)

運動会、「笑顔の花」がいっぱい咲きほこりましたね。みんなの成長を見る場面がたくさんあり、本部席から見ていて鳥肌が立つ場面がいくつもありました。お疲れさまでした。

今年の夏、暑かったですね。今夏、外で遊べなかった日はなんと13日でした。去年が8日だったので、やはり今年は暑かったですね。夏が終わり、過ごしやすくなってきました。これまでの分、中・昼休み、お天気のよい日は外で体を動かして遊びましょう。

読書や芸術を楽しみ、勉強も集中してとりくめる季節でもあります。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切にしましょうね。(*^_^*)



目にやさしいすこしかた！



朝、起きてから夜、寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？毎日の生活の中で、ちょっぴりチェンジしてみましょう♪

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

ゲームやスマホ、パソコン等動画視聴のしすぎは、近視の進行や眼精疲労、ドライアイ、スマホ老眼になりやすいと指摘されています。ゲームやスマホの使い方をルールを守り、使いすぎには、要注意です！朝からゲームという人はいませんか？朝は、忘れ物のないように準備・確認の時間にしましょう。

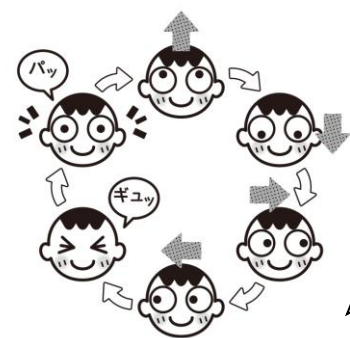
コロナウイルス 目も入り口？

口や鼻を入りに口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで、大切なのは、やっぱり石けんによるじゅうぶんな手あらいです♪引き続き、こまめな手あらいをしていきましょうね。顔をさわらないことも大切です。



目のストレッチ♪



疲れ目の改善やリフレッシュには、目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的です。5分間休みなどにおためしあれ♪