

ほけんだより

大麻小学校

[NO. 10] 2023. 10. 10

10月10日は目の愛護(あいご)デーです

10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にする日です。なぜ、10月10日かかというと、「10 10」をよこにして見ると、人の目とまゆげに見えるからなんですよ。

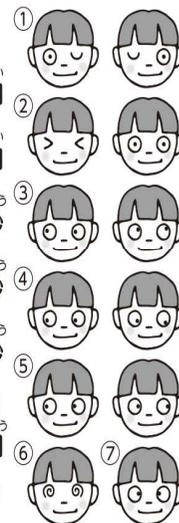
朝起きてから、夜ねるまでの間、目はたくさんものを見ています。そんなはたらきものの目をまもるためにできることを考えてみましょう。

やってみよう

目のストレッチ

ス マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



目にやさしいせいかつクイズ

目にやさしいせいかつになるよう、□のことばをかんがえましょう！

① □□□□は目に
かからないようにしよう

② □□□をよくして本
をよもう

③ 時間をきめて目を
□□□よう

④ バランスのよい
□□□□をとろう

⑤ じゅうぶんな
□□□□をとろう



こたえ：1 まえがみ 2 しせい 3 やすめ 4 しょくじ 5 すいみん