

ほけんだよ!



平成30年 10月 1日
第16号 豊松小学校

こころも体も元気いっぱい

10月10日は「目の愛護デー」

感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。
また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用
もあります。



目に酸素や栄養を届ける

目の角膜には血管がないため、かわり
に涙が酸素や栄養を届けます。



涙が出るのは、なんのため?

目の表面の傷を治す

涙には目の表面の傷を治す成分が
含まれています。

目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目を
守っています。

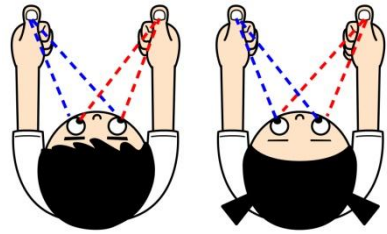


視力検査をします



今月の9日に、今年度2回目の視力検査を行います。B(0.9以下)の児童にはお知らせをします。早め早めに受診しましょう。またメガネをかけている人も、度が合っていない場合は早めに調整してください。

め のう けんこう
目と脳を健康に！



『ビジョントレーニング』やってみよう

「目から情報が入り、脳で考え、体を動かす（行動する）」。これをビジョン（視覚）と言います。この流れがスムーズになるようにトレーニングするのがビジョントレーニングです。目の周りにある筋肉を鍛えることで脳を活性化させて集中力を高めたり、肩こりを軽減するなどの効果があります。

やり方（例）

スポーツ選手もやっているビジョントレーニング。
みなさんも、毎日少しずつやってみてください。



て はんたい
手を反対にして



かお うご
顔を動かさず
め さゆうこうご ゆびさき み
目だけで左右交互に指先を見る



ゆびさき とお こうご み
指先と遠くを交互に見る

けんこう かんり しっかり健康管理をしましょう



あさばん すず
朝晩が涼しくなってきました。このような季節の変わり目は、一日の中でも気温差が大きく、たいちょう くす
体調を崩しやすくなります。てんき あさばん にちゅう おお か
天気や朝晩と日中でも大きく変わるため、いふく ちょうせつ たいちょうかんり
衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

よ た
バランス良く食べる

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

めんえきよく
免疫力UP！

うんどう
しっかり運動

