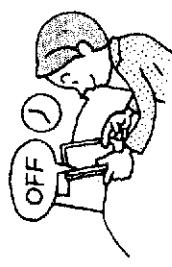


はけたり



10月 保健体育委員

中間テストが終わり、みなさんがいきつけているがと思います。テスト勉強でがまんじいたことを思つて少しでもいるでしょうか。
ところで10月の保健目標を知っていますか?
10月の保健目標は

目を大切にしよう

です。長時間休憩を入れず勉強したり、薯中にこなつてゲームをしてたりしては目には有害な疲れがたまります。また、長い時間寝ねをためないことが一番ですが、まことにそれはあります。もしも寝ねがたまってしまうことはありますので、窓を開けたり、目を醒めさせる4つのケツを、窓を開けたり、目をこすりでいるところ思つたら試してみでしよう。

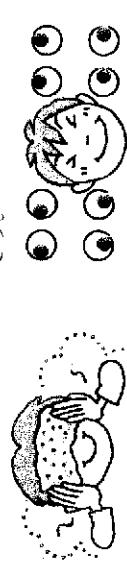
まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

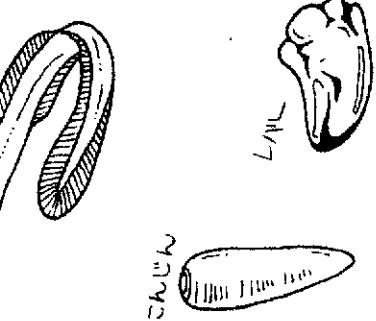
眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



目に負担をかけないためにば寝る2時間前にはスヌードやゲームをしないようにすること、8時間は睡眠をとること、入浴などを見ると共に50cmを毎回に距離をとることなどが、みんなさんは食事でも目の疲れをとることができるのかを知り、いますか？

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAが多い食品



みなさん毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使しています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためによい栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。



疲れ目解消 4つのケア