ほけんだより 10

令和5年10月10日
玖波中学校保健室
NO 11

１０月に入りだいぶ朝晩が涼しくなってきましたね。やっと秋の訪れを感じるようになりました。１０月１０日は「目の愛護デー」とされています。日頃，目を大切に生活していますか？自分自身を振りかえるきっかけにしてほしいものです。

生徒朝会で　目の健康クイズを行いました！

保健体育委員３年生が選び考えた
〇×クイズを６問しました！

間違った人も，解説を聞いて
“ふむふむ，納得”の様子かな!?

３日（火）から始まる取組みについて
説明をしています

目の健康について書かれたプリントを
じっくり見ていますね

「目に優しい WEEK」目は休められましたか？

１０月３日（火）～１０月６日（金）の４日間，目を休める活動を行いました。やり方はとてもシンプルです。廊下に出て，山の中の望遠視力板を２０秒間眺める。その後，２０回まばたきをする，というものです。これは，最近よく言われている２０⇒２０⇒２０の法則に倣って，実施してみました。２０⇒２０⇒２０の法則とは，２０分間目を酷使したら，２０フィート(６m)先のものを，２０秒間見る，というものです。さらに２０回まばたきをすると効果が一層あがるそうです。

～保護者の方へ～

学校では，生活習慣改善週間の中でメディア視聴の時間について伝えたり，目の健康について発信したりしています。ご自宅でも，メディア(スマホ・テレビ・ゲームなど)との付き合い方や物を見る距離が近くなっていないか等，視力低下につながる行動になっていないかを意識して，お子さんをみる機会にされてはどうでしょうか？

クイズ　仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 木 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント　本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。