



けんこうおうえん
健康応援

ほけんだより

2022年、10月号
国頭村立安波小学校
保健室



運動会も終わりと、朝と夕方は少し涼しくなって過ごしやすいなってきましたね。体の疲れはありませんか？秋は、暑い夏が終わり、どっと疲れが押し寄せてくる時期です。体は思っているよりも疲れているのでしっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて元気に過ごせるようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！

【まぶた】
けがからまもる！

【なみだ】
かんそうからまもる！

【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！

疲れ目

疲れ目（つかれめ）って知っていますか？まぶたが重いな、目がかすむな、ぴくぴくするな—なんて経験はありませんか。



実はそれが疲れ目になっているサインなのです。この疲れ目が続くと、頭が痛くなったり、体が重たく感じたり、やる気がでなくなったりと様々な症状が出はじめます。

そうならないために、こまめに休憩をしたり、意識して瞬きの回数を増やしたり、目に良いビタミンをしっかりととりましょう。

マッサージも効果的です。

1. 肩頭の指圧

① 両手の親指の腹を、それぞれ左右のほゆ頭の少し下の骨のくぼみ（天窓）に当てる。
② 親指に当たる骨を突き上げるようにして8回押す。（これを8回繰り返す）

Copyright © 視力アップ推進委員会 All Rights Reserved.

前髪が目にかかったら

カットする

ピンでとめる

正しい手洗い できるようになった？

10月15日は GLOBAL HANDWASHING DAY 世界手洗いの日