

# げんき 元気いっぱい



2022年10月

1学期が終わります。1学期の間、元気いっぱい学校生活を送ることができましたか？  
体によいこと（食事・睡眠・運動・清潔・治療）はできましたか？「ありがとう」と友達や家の人に言えましたか？ 2学期も体も心ももっと元気に、もっと大きくなあれ！！



## ● 10月10日は目の愛護デー



本を読む時、勉強をする時など生活全般で1番働いているのが目です。見えることが当たり前前に思っているのですが、目の使い方によっては健康をそこなうことになります。10月10日は「目の愛護デー」。目にやさしい生活をしているかをチェックしてみましょう。



～次の項目について○か×をつけましょう～

- ( ) 1 前がみが目にかかっていませんか
- ( ) 2 暗いところでテレビや本を見ていませんか
- ( ) 3 ゲームやYouTubeを30分以上続けていませんか
- ( ) 4 目と本やノート（プリント）の距離が近くないですか
- ( ) 5 寝そべて読書やゲームをしていませんか
- ( ) 6 食事ですききらいをしていませんか
- ( ) 7 午後10時よりおそくに寝ていませんか
- ( ) 8 寝る直前までゲームやタブレットをしていませんか
- ( ) 9 学校で目のたいそうを正しくしていますか
- ( ) 10 天気のよい日は外で遊んでいますか

### ★★秋休みにチャレンジ!!★★ ～目の健康カード～

福井市の統計でも3、4年生くらいから視力の低下がみられ、健康上の問題となっています。→  
そこで、目によい生活を家でも意識できるよう「目の健康カード」を配布します。

- 期間 10月14日（金）～18日（火）（秋休みの5日間）
- やり方 4つの項目について、家の人と一緒にふりかえり、できたら好きな色をぬる
- 提出日 10月19日（水）

## ●「目のたいそう」ってどんな効果があるの??

学校では、毎日「目のたいそう」の時間があります。  
「目のたいそう」をすることで、4つのよいことがあります！！

### 【効果その1】

#### 集中力がアップする

3分間の目のたいそうですが、最後まで集中してできますか？まずは、3分間集中することを続けましょう。集中力がつくことで、心が落ち着き、冷静に行動できます。

### 【効果その2】

#### 左右の目のバランスを整える

手と同じように目にも「利き目」があり、だれにもどちらかの目で見るとのバランスよく目の筋肉を動かすことで物との距離感や状況を正確に見る力がつきます。

### 【効果その3】

#### 視野（見える範囲）が広がる

左右の目の動きがよくなり、視野が広がります。視野が広がれば、目から入る情報量が多くなります。けがや事故の予防にもなります。

### 【効果その4】

#### 体の反応がよくなる

目から入った情報は脳で処理をして体に動くよう命令を出します。この処理速度が速くなると反応がよくなって運動機能が高まります。運転（自転車、自動車）やスポーツをする人には欠かせない力です。

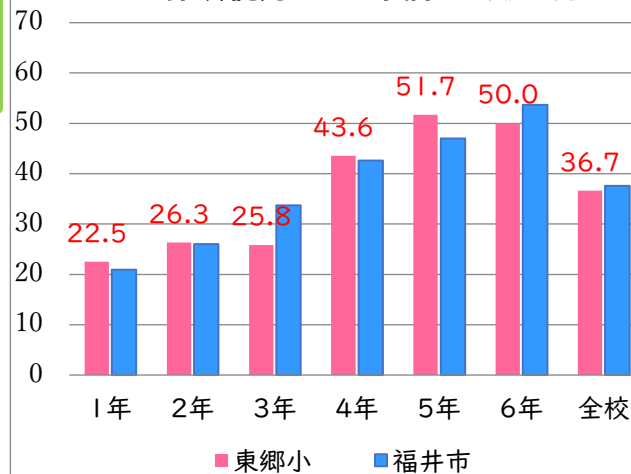


目の体操

「視力がよくなる」というより、  
**「見る力」がよくなる**のですね。

甲子園球児やアスリートも目のたいそうをやっているそうです。

R4 裸眼視力1.0未満 ※数値は本校



最近の調査で、「近視は将来緑内障や網膜剥離など目の病気になる可能性が高くなる」ということがわかりました。これらの病気は「目が見えなくなるかもしれない」病気です。近視はメガネで矯正すればよいと思っていましたが、そうではないのです。今、**子ども時に近視にならない、進行させないことが、とても重要です。**人生100年時代。いつまでも見える喜び、見える幸せでいられるよう、目にやさしい生活をしてほしいと思います。