

10月 保健だより

牛堀中学校 No.7
令和6年10月1日(火)

目を大切にしよう ～ 10月10日は目の愛護デー ～

さて、みなさんに質問です。20分間、同じ姿勢でいられますか・・・？

疲れますよね。目の筋肉も同じです。右の「20-20-20ルール」のように、20分ごとに20秒間目を休ませるようにし、自分の目を大切にしましょう。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

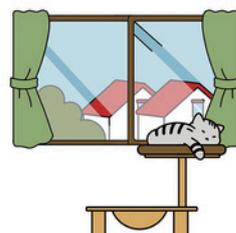
20秒以上



10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



他にもこんな方法が!

眼球を上下左右に動かしてストレッチする

40℃くらいの蒸しタオルを当てる

黒板の文字はつきり見えていますか?

目を細めて黒板を見ませんか? 見えにくい時は早めに受診を!



Check!

視力検査があります

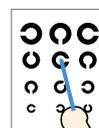
【対象】

4月の視力検査がB以下で未受診の生徒

【日時】

10月8日(火)～ 昼休み

対象者には、後ほど連絡します。



ちょっと一息

「誰よりも、自分の味方になろう」

「ポチャッコの『道は開ける』」より

自分を責めるのではなく、自分を応援しよう。まるで、友達に相談されているかのように、自分の相談に乗って励ますこと。そうすれば、物事が客観的に見えてきて、冷静な判断と行動ができるようになります。

