

ほけんたより



小田原市立下中小学校
令和7年10月3日
発行 NO. 6

10月10日は



めによい せいかつ していますか？

めは、おきてから、ねるまで いちにちじゅうものをみて、いろいろなことをつたえてくれています。10がつ10日（とうか）は、そんな めのことをかんがえて、たいせつにしようというひです。

Q.こんなこと、なあい？ (あてはまる○、すこしあてはまる△、あてはまらない×をつけてみよう！)

みえにくい

めがかわいて、いたい

めが かゆい

しりよくが
わるくなっているかも？

めが
つかれているかも？

アレルギーや
めのびょうきかも？
びょういんにいこう！

① げんいんがないか
チェックしてみよう！
② よくならないときは、
びょういんにいこう！

まえがみ、ながくない？

くらいところでみていない？

しせい、わるくない？

じかん、ながすぎない？

ねるの、おそくない？

よいしせいで、すわっていますか？

いま、こどものころに めをわるくするひとが、ふえています。めをわるくすると、としをとってから めがみえなくなるびょうきに かかりやすくなるそうです。めをわるくしないためには、ただしいしせいで、ものを見ることもたいせつです。そして、つかれをためないようにしましょう。



ただ **しせい**
正しい姿勢で

まも
目を守ろう

おへそをまえにむけて

あしのうらを
ゆかにつけて！

せなかは、まっすぐ

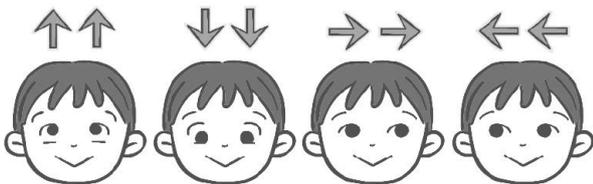
ふかく、すわる

め **つか** **目が疲れたときは...**



ちか **み** **め** きんにく **ちから**
近くのものを見るとき、目の筋肉に力
い **ちようせい**
を入れてピントを調整しています。その
じょうたい **なが** **つづ** **め** **つか**
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。

めのつかれをとって、めがわるくなるのを
ふせぎましょう。



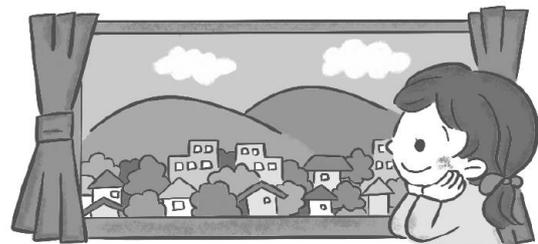
め **うご** **目を動かす**

じょうげ **さゆう** **め** **うご**
上下左右に目を動かしましょう。
ちか **とお** **こうご** **み**
近くと遠くを交互に見てもOK。



め **あたた** **目を温める**

ホットタオルなどを目にあてましょう。



とお **み** **遠くを見る**

まど **そと** **とお** **み**
窓の外など遠くを見ましょう。
とく **やま** **き** **みどり** **み**
特に山や木など緑を見るのがオススメ。