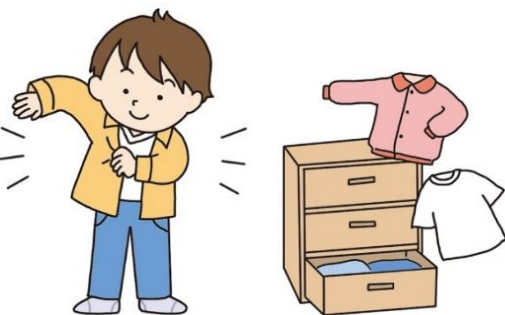


海田町立海田南小学校 令和4年10月3日

あさゆう すず あき けはい かん  
朝夕はぐっと涼しくなり、やっと秋の気配を感じる事が

できるようになりました。

なつ あき きせつ か め きゆう あつ さむ  
夏から秋への季節の変わり目は、急な暑さや寒さによって  
たいちよう くず じき たいちよう きおん あ いふく  
体調を崩しやすい時期です。体調や気温に合わせて、衣服を  
はんそで ながそで うわぎ ぬ き  
半袖から長袖にする、上着を「脱いだり」「着たり」する  
などの工夫ができるといいですね。



## スポーツの秋 ~楽しく運動しよう~

たいせつ じゅんびうんどう もくてき  
大切なウォーミングアップ(準備運動)とクールダウン(整理運動)

### ☆ウォーミングアップ(準備運動)の目的☆

- ①パフォーマンスのアップ ②けがの予防



からだ がほどよく あたた 温まると、きんにく や かんせつ 関節の動きがよくなりパフォーマンスが  
アップします。また、けがの予防にもなります。

### ☆クールダウン(整理運動)の目的☆

- ①疲労を軽くする ②スポーツ障害(肘や膝の痛み)の予防



きんにく ひろうがっしつ 疲労物質をとり、のぞく効果があるため疲れがたまりにくく  
なります。

また、うんどう で 傷ついた 筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

# 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

みなさんは時間を決めてパソコンやスマホを使っていますか？

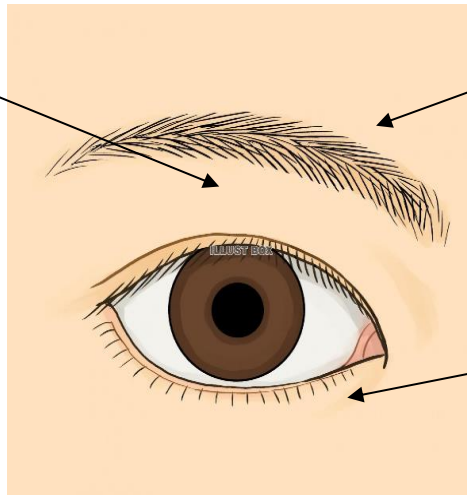
長い時間、パソコンやスマホでゲームをしたり、動画をみたりすると、目が疲れて視力が低下したり、目の乾燥（ドライアイ）から、かゆくなったり充血したりすることがあります。眠っているとき以外、目は常に働いています。

10月は「目」のことを知り、「目」を大切にす月にしてください。



## まぶた

目の前に何かが飛んできたときや強い光を見たときに、とっさに閉じて目を守ってくれる。また、まばたきをして涙を目全体に広げて、目がかわかないようにしている。



## まゆ毛

頭やおでこから流れる汗を受け止めて、目に入るのを防いでくれる。

## まつ毛

目の上下にはえていて、ごみが入るのを防いでくれる。

## 「まばたき」のお話



「まばたき」とは目を開けたり閉じたりする運動のこと。「まばたき」は涙を目全体に広げ涙で薄い膜をつくり、目を乾燥から守っています。私たちはこの「まばたき」を1分間に20回1日に約2万回しています。

しかし、パソコンやスマホでゲームや動画に夢中になり、長い時間、画面をじっと見ていると、「まばたき」の回数は減り、涙の出る量も減ります。「まばたき」が減り、涙の膜が少ない状態が続くと、目の表面は乾燥し、傷つきやすくなります。視力が低下することもあります。この状態を「ドライアイ」といいます。

パソコンやスマホでゲームや動画をみるとき、学習するときは休憩をとりながらしましょう。