

ぼけんだより10月

令和5 (2023) 年10月
 桜井谷小学校 ぼけんしつ

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51 km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九 + 四 = 十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



私たち目めをスマホに断

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
 目を守るために、自分でもできることもあるよ。
 それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

視力検査があります！

1学期に行った結果が「A（視力1.0以上）」だった子を対象に行います。学校での視力検査の結果、両目「A」でなかった場合、検査結果とともに受診勧告の用紙を配布します。

1学期の結果が「A（1.0以上）」以下の人で検査の希望がある場合は、担任の先生に連絡帳などでお知らせください。

10月23日（月）	1年生
10月24日（火）	2年生
10月25日（水）	3年生
10月26日（木）	4年生
10月27日（金）	5年生
10月30日（月）	6年生

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。