

# ～からふる colorful ～

各地でインフルエンザやコロナウイルス感染症等が流行しています。みんな元気に遠足・修学旅行へ行けるように、感染対策(手洗い・早寝早起き・適度な運動)をこころがけましょう。



10月10日は



遠くが見えにくくなる「近視」の原因は、遺伝だけでなく、生活習慣も大きく関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われていますが、勉強・読書・ゲーム・スマホなど、みんなの生活は近くを見る時間がたくさん。できるだけ目に優しい生活をこころがけましょう。

視力検査が終わり次第、結果をお返ししますので、B、C、Dだった人は眼科で相談してみてくださいね。

## め つか 目が疲れたらやってみよう！



### ① 遠くをみる

近くを見続けると目のピントを合わせる筋肉が疲れてしまうので、ときどき遠くをみて休ませよう！



### ② 目を動かす

目の周りの筋肉がほぐれて疲れが取れるよ！  
右のストレッチを参考にやってみよう！

### ③ まばたきをする

画面をじっとみていると、まばたきの回数が少なくなり、目が乾いてしまいます。まばたきをして目を乾燥から守りましょう。

### ④ 目を温める

温めると目の周りの血流がよくなり、こわばった筋肉もリラックスしやすいよ！  
※やけどには十分注意しましょう。

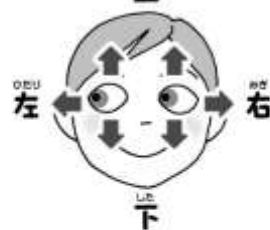


## 疲れ目かも？ そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



↑  
上



次の方向を見る前に

一度視線を正面に戻す

顔を動かさず、

ゆっくりと呼吸をしながら

うらめん つづ  
裏面に続きます ⇒

しゅうがくりょこう えんぞく たの げんき  
修学旅行・遠足 ♪ 楽しく元気にいってらっしゃい！

## せんじつ ちゅうい たいちよう ととの 前日までの注意(体調を整える)

からだ のことで心配なことがある人は、  
かかりつけの医師に相談しておきましょう

- \* 早寝早起きをして、十分睡眠をとりましょう
- \* 三食バランスよく食べましょう。食べすぎや冷たいものの飲みすぎはさけましょう。
- \* 毎朝、排便をこころがけましょう。

## わくわく♪…前日



- \* 夕食は消化のよいものを食べましょう。
- \* 手足の爪を切りましょう。けがをしない・させないためです。
- \* しおりや学年たより等をみて、持ち物を確認しましょう。必要な薬がある人は必ず準備をしましょう。
  - ※ 車酔いしやすい人は、酔い止めの薬・エチケット袋も入れておきましょう。
  - ※ 女の子は生理用品を準備しておきましょう。
- \* 早めに寝ましょう！

## いよいよ！当日

【1～5年生のおうちの方へ】

お弁当は、傷みにくいもの・窒息の恐れが少ないものでご準備をお願いします。

- \* 早めに起きて、消化の良い朝食を食べ、トイレをすませましょう。
- \* 朝の健康観察をしましょう。
- \* 手洗い・うがいをしっかりと、感染症対策を行いましょう。
- \* 途中で体調が悪くなった場合は、すぐに近くの先生に言いましょう。
- \* 薬は“自分専用”です。友達にあげたり、もらったりしてはいけません。
- \* 食物アレルギーがある子もいます。お弁当やおやつ交換は絶対にしません。



## の ものよ ～乗り物酔いしないコツ～

- ★ 酔い止めをのんでおく
- ★ 友達と話をしたりして、リラックスして過ごす
- ★ 衣服をゆるめて、遠くの景色をながめる
- ★ 「酔わない！」「大丈夫！」と思っておく