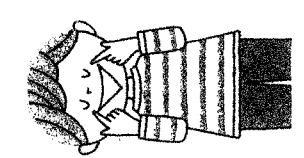
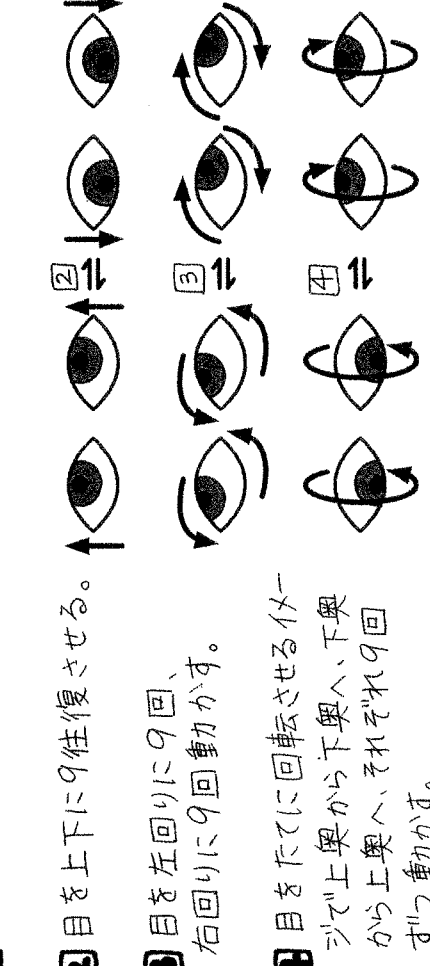


# 目まわりにも筋肉があります!

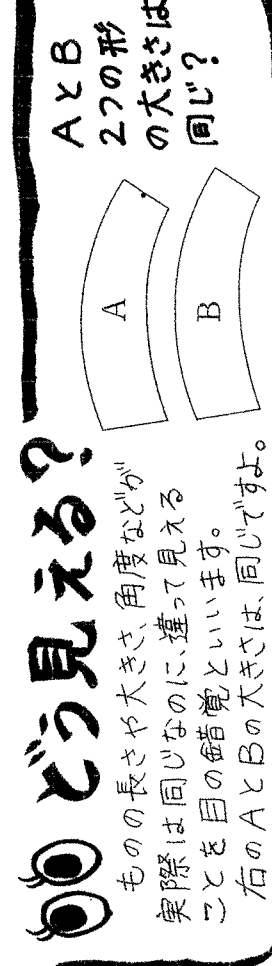
目の体操で、使いすぎや緊張で凝り固まった目の筋肉をほぐして、目の運動不足を解消しましょう。  
目の体操をすると、目のまわりの血流がアップして、筋肉や眼球に酸素や栄養分が行きわたるため、目の機能が高まります。【眼科医 本部千博先生：監修】



この体操は、目を閉じて行います。



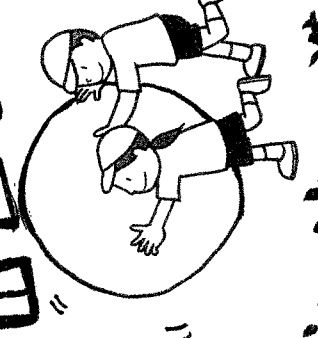
最初は難しいと感じるかもしれませんが、毎日行うことで慣れてきます。  
目の筋トレ、ぜひやってみてください。



# 10月 志らっと★

令和4年10月17日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美

# 10月22日(土) 大運動会にむけて



運動会本番まで、あと1週間となりました。体育の時間だけでなく、休み時間も、係の仕事やレールの練習などがんばっている姿があります。  
体の疲れはもちろんです。緊張で心の疲れもたまっているかもしれません。しっかり休養することも心がけましょう。

<p>1日のスタート、朝ごはんから、3食きちんと食べよう。 健康!食欲の秋!</p>	<p>1日の疲れと汚れを落として、じもイ体もリラックスしよう。 あったかい</p>	<p>たまには、NOテレビ NOゲームで、目や脳も休ませよう。 早めの睡眠で 全身ケア</p>
<p>つめが、思わぬケガにつながることがあります。手としっかりと、足のつめもチェック!</p>		

1日の気温差が10℃以上の日もあります。運動の有無で、気温の感じ方も変わります。調節ができる衣服の着用や水筒の中身の温度調節など工夫して、その日の天候や体調に合わせてみてください。