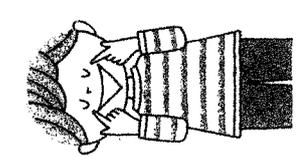


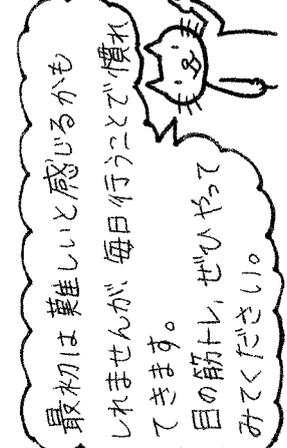
目まわりにも筋肉があります!

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。
- ① 目を左右に9往復させる。
 - ② 目を上下に9往復させる。
 - ③ 目を左回りに9回、右回りに9回動かす。
 - ④ 目をたてに回転させるイメージで上奥から下奥へ、下奥から上奥へ、それぞれ9回ずつ動かす。

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。
目の筋力、ぜひやってみてください。



どう見える?

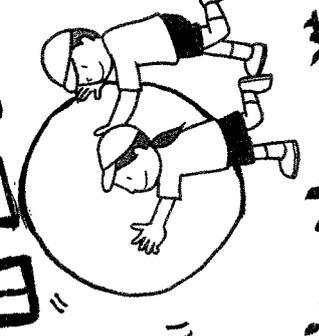
もの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに、違って見えることを目の錯覚といいます。
右のAとBの大きさは、同じですよ。

AとB 2つの形の大きさは、同じ?

10月 志らっど★

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。



心と体の準備をととのえよう!

| | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 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! | 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 | 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 | つめが、思わぬケガにつながることもあります。 手と、いっしょに、足のつめも ケア! |
|---|---------------------------------------|---|--|

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。

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