

# ひだまり

甘楽中保健だより

No. 4

お家の人にも見せましょう。

みんな元気そうでした。

先週の課題配付日には、多くのみなさんと顔を合わせることができてとてもうれしかったです。みんな見た感じの変化が何かしらありました。身長が伸びた人、ちょっとふっくらした人、髪の毛がのびた人、色白になった人、声変わったかなあという人もいました。でも、みなさんの笑顔は変わらずステキだったので安心しました。

## 視力が低下していませんか？

学校が再開したら、視力検査をする予定です。

休校中は確実にTVやPC、スマホなどのメディアの利用が増えていると思います。近くのものを見る機会や時間が多いと、目のピントを調節する筋肉（毛様体筋）が固くなってしまい、遠くのものを見るときに見えにくくなってしまいます。そうにならないためには、毛様体筋を動かして、コリをほぐして鍛えることが大切です。

### 眼球スクワット



① 腕を真っすぐ前に伸ばし、手の平のしわを見つめる。

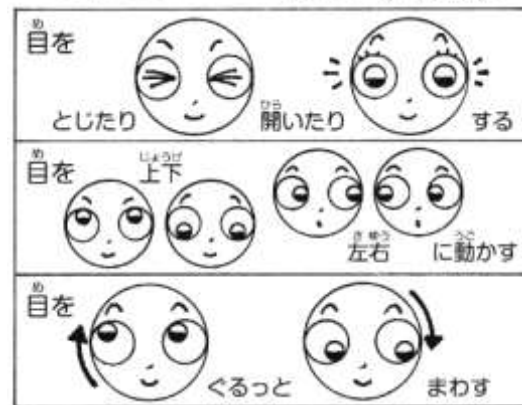
15秒



1分

- ② 家の中や外の遠くのものを見つめる。  
③ ①②を4～5回繰り返す

### 目のまわりの筋肉をほぐす体操



## 教育相談室より

今年度から、心の教育相談員として勤務させていただくことになりました「久保」です。よろしくお願ひします。

ちょっとのんびりしたいなあ  
ちょっと一人で落ち着きたいなあ  
ちょっと話がしてみたいなあ

という時に、教育相談室を利用してください。みんなが気軽に来られるような場所になったらいいなあと思っています。生徒のみなさんも、お家の方も気軽に声をかけていただけたらと思います。

月～金 AM8:15～PM3:00 にいます！

休校中の勤務：5/18・20・21・25・27

