ほけんだより10月

2018年10月
南第二小学校
保健室

秋が深まり、過ごしやすくなってきました。秋は、おいしい食べものがたくさんとれる上に、すずしくなって、食欲が増すので「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、体を元気づけましょう。

Q. 目の健康を守るために必要なことはどれ？

答えは2つあるよ。

1.パソコンの画面は見下ろすようにする

2.暗い部屋では、手元だけ明るくすればよい

3.物を見るときは、目を近づけ過ぎない

10月は目の愛護月間です。ヒトが得る情報は目からの情報が80％以上をしめていると言われています。大事な目の健康を守りましょう。

答えは、、、1と3です

手元だけ明るい

私たちの身の回りには、パソコン・タブレット・ゲーム・スマートフォンなど電子画面がたくさんあります。画面を長い時間見ることで、目だけでなく、体や心にまで悪いえいきょうが出ることがあります。つかれ目、視力が下がる、目のかすみ、肩こり、首や肩・背中の痛み、体のだるさ、指のしびれ、イライラする、気持ちが落ち込むなど様々です。

画面を長い時間見るときには、少なくとも1時間に1回は、適度な休けいを取ることが大切です。このとき、体そうなどで体を動かすことはとてもよいことです。画面から目までのきょりは、少なくとも40cmはなしましょう。そして、手元だけでなく、部屋全体を十分に明るくしましょう。また、画面を見るときは、視線がやや下向きになる角度にします。このとき、寝転がったりせず、きちんとイスなどに座りましょう。

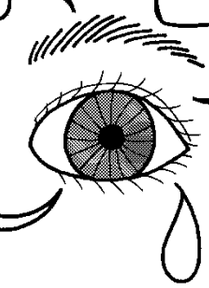
たいせつな目はたくさんのものにまもられているよ！

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まつげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

まばたき
まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

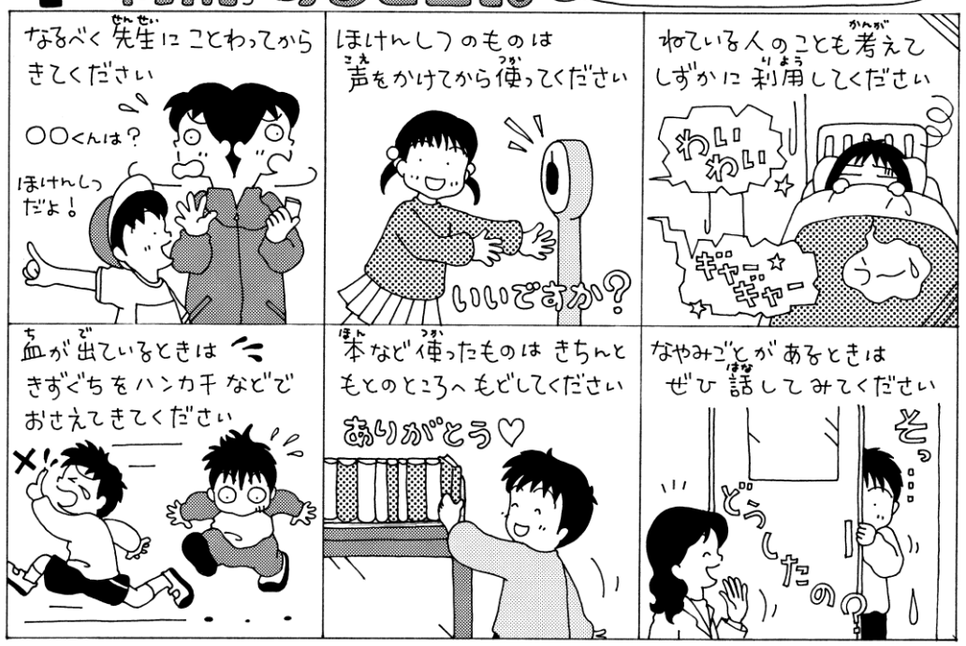
まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！



ぼくたち おさかなには
まぶたが ないんだよ。

なみだ
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

運動会の練習が始まり、保健室を利用する人がふえています。学校のみんなが気持ちよく保健室を利用できるように、約束を守りましょう。

ほけんしつを利用するときは

約束を守って上手に利用しよう