

ひとごと秋らしくなくなってきました。日中は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がることがあります。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、上着で調節できるようにしましょう。また、早ね・早起きを心がけ、生活のリズムを整えて、秋も健康に過ごしましょう。

10月 保健目標

目を大切にしよう

目によい生活をするように心がけましょう。

目の愛護デー 目にやさしい生活を

10月10日は、目の愛護デーです。「10 10」を横にたおして並べると「10 0」になり、まゆげと目に見えることから、この日に定められました。私たちは外からの情報の80%以上を目によって得ていると言われています。大切な目を疲れさせる生活をしていないか、ふりかえてみましょう。



ねそべって字を書く



前髪が目にかかるほど長い



暗い所で読書やゲームをする

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えなくなってしまうんです。これが近視。いま子どもにも増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



目はたくさんのものを守られています

(問題) ①～④の ☐ に当てはまる言葉を考えてみよう。

① おでこから流れ落ちるあせが目に入るのを防ぐ。
・目元にかげを作って、強い光が直接目に入らないようにしている。

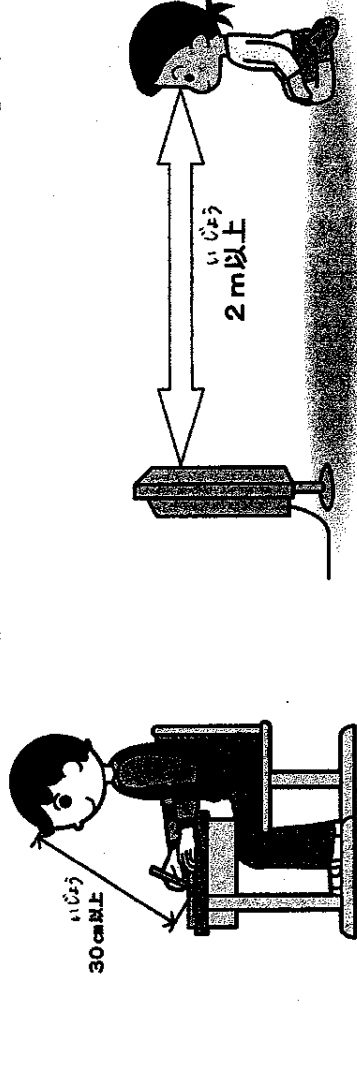
② まばたきをして、目が乾かないようにする。
・目に物が入ったり、当たったりしないように、ふたをする。

③ 細かいゴミやほこりが目に入るのを防ぐ。

④ まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守る。
・目に入ったゴミやほこりを洗い流す。

(みゆき⑦ ひな⑧ かな⑨ かな⑩ かな⑪:ズナニ)

目にやさしい生活を送るには



○本を読むときや、字を書くときは、
30 cm以上離す

○テレビを見るときは、
2 m以上離れる