

10月

すこやか

真名子小学校
ほけんだより

H25.10.4発行

あなたの「秋」はどんな秋？

食べものがとってもおいしくなる『食欲の秋』。暑さが少しやわらぎ、外で体を動かすのが気持ちいい『スポーツの秋』。長くなってきた夜をすこすのにちょうどいい『読書の秋』。他にもいろんな『秋』がありますが、どれもこれもワクワクするものばかり。みなさんにとって『楽しみ』になりますように。



10月10日は
目の愛護デーです

わたしたちの目は朝起きてから夜ねむるまでの長い時間、休みなく働いてとてもいろいろなものを見せてくれています。こんなに大切な目が見えなくなったり、病気にかかったりしてしまえば大変です。目の健康を守るために目に負担のかからない生活を送るように心がけ、目を大切にしましょう。

たいせつな目はたぐりたぐり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、パッととして目をまもるんだよ！

まゆげ ☆ ☆ ☆
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！

まぶた ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
まぶたはいつもパチパチととし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！

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！

ほくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

ぶたんから目をたいせつにしよう

ながまえがみちうい。めをきずつけます。
きたない手でさわってはダメ。

読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。

かさ 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。

食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

テレビパソコンゲーム問題は？

① 楽だけど、目に悪いよ…

② ついつい長時間やってしまうよね

③ まばたきしてる？目が乾くと…

うええ、め。上の絵は、目によくない生活習慣です。どこがよくないのかわかるかな？

答えは…①は寝転んでテレビを見ているですね。この姿勢だと、目をたくさん開くので、ドライアイになってしまいます。涙が出にくくなるので、病気になりやすかったり、傷がついたりしてしまいます。③もまばたきが減って目が乾いてしまうので同じ心配があります。

②③は、ずっと画面をみることで、VDT症候群になってしまう心配があります。目が疲れて視力が悪くなったり、肩がこったり、頭が痛くなったりします。

