

# ほけんだより

平成30年10月5日

NO.6

鈴谷小学校保健室

家庭数配付

10月のほけん目標

目を大切にしよう

運動会も終わり、すっかり秋らしい気候になりました。この時期は、朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しがちです。長袖のはおるものを持って来たり、下着などの重ね着をするなど、その日の気温や体調に合わせて衣服の調節をできるようにしましょう。

## ★保健室からのお願い★

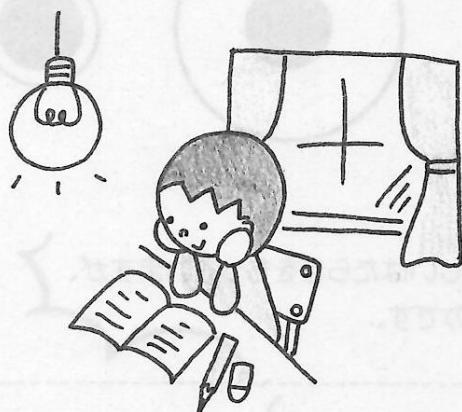
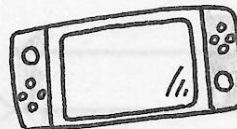
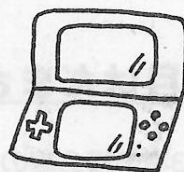
最近、ご家庭でのけがで来室する児童が目立ちます。保健室では、けがが起きた直後の簡単な応急処置しかできません。学校外で発生したけがや、負傷部位の経過観察、絆創膏や湿布等の交換はご家庭で行っていただきますようお願いいたします。

## 10月10日は「目の愛護デー」です

みなさんは、目に良い生活を送れていますか？目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にもつながります。自分の生活を見直して、目を大切にしましょう。

### ゲームの時間を決める

ゲームを長時間続けると、画面の動きに合わせて目を動かすことで、目が疲れたり、瞬きが減ったりして、目に負担がかかります。ゲームをするときは、1時間に1回10分～15分くらいの休憩をとって、目を休ませましょう。



### 暗い所で勉強をしたり本を読む

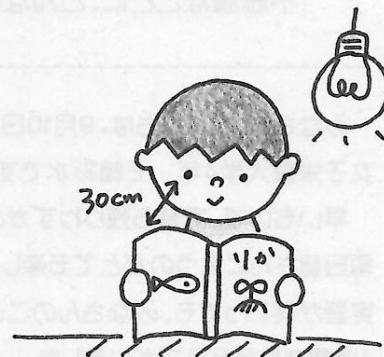
暗い所で勉強をしたり本を読んだりすると、目が頑張って働こうとして、疲れてしまいます。

電気や机のライトなどをつけて、明るくしましょう。

### 良い姿勢で過ごす

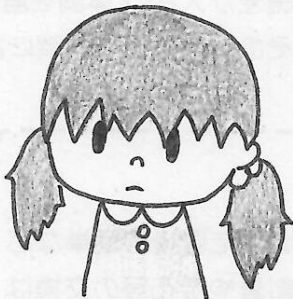
背中がまがっていたり、寝転がって読書やゲームをしたりすると、本やゲーム機に目を近づけてしまいがちです。

背筋を伸ばして座り、本やゲーム機から目を30cm以上離しましょう。

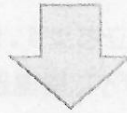


## 前髪のながさは大丈夫??

前髪が目にかかると...



- 髪の毛が目に入って、目の表面を傷つけてしまう
- 視界に前髪が入ってくることで、ちらちらして目が疲れる
- ものもらいの原因になる



○ 前髪を短く切る!



○ ピンでとめる!

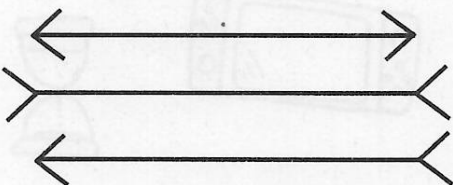


目の健康のためにも、前髪をすっきりさせよう!!

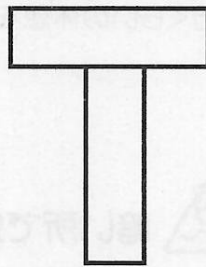


## 目はだまされる?! 不思議な「錯覚」

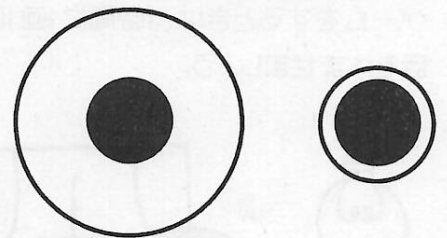
③ 3本の横の線の長さは?



② 2つの四角の長さ・太さは?



① 2つの黒い丸の大きさは?



実は、答えはすべて「同じ」です。私たちの目はとても素晴らしいはたらきをもっていますが、不思議なことに、こんなふうにも実際と違って見えることもあるのです。

みなさん、こんにちは。9月10日から鈴谷小学校で養護実習をさせていただいています。  
女子栄養大学4年 三輪彩水です。

早いもので、実習も残りわずかとなりました。  
毎日皆さんに会うのがとても楽しみで、実習が終わってしまうのはとても寂しいです。  
実習が終わっても、みなさんのことをずっと応援しています。  
4週間ありがとうございました。

