

ほけんだより 10月

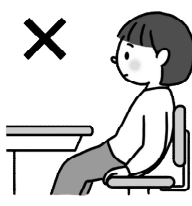
平成 27 年 10 月号
名和小・保健室

★おうちの人と一緒に
よんでね。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にして生活していますか？机にむかって、字を書くとき、本を読むとき、話を聞いているとき、テレビをみているとき、どんな姿勢になっているかな？姿勢が悪いと、背骨がゆがみ、目のためにもよくありません。また、歯並びも悪くなると言われます。正しい姿勢をこころがけ、テレビやゲームの時間もきめるなど、目の健康によい生活をしましょう！
*前髪が目にかかっている人は髪を・・・切る、ゴムでくくる、とめるの方法で目を守りましょう！

★自分の姿勢を正しくしよう！



♪目を机から30センチはなす。♪正面をむいてすわる。♪ひじをつかない。♪イスに深くこしかける。

目の健康のために

①字を書くとき

正しい姿勢で、えんぴつは正しいものを使い、手元は明るくする。



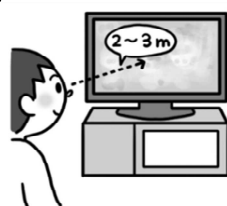
②本を読むとき

正しい姿勢で、えんぴつは正しいものを使い、手元は明るくする。



③テレビをみるとき

部屋を明るくして、2～3mはなれてみる。続けてみないで休けいする。



④目をじょうぶにしよう

好き嫌いなく、何でも食べ、外で元気にあそぶ。



⑤キケンからまもろう！

目にゴミが入っても手でこすらない。よごれたハンカチは使わないで、ほけんしつへ！



⑥前がみは短く！

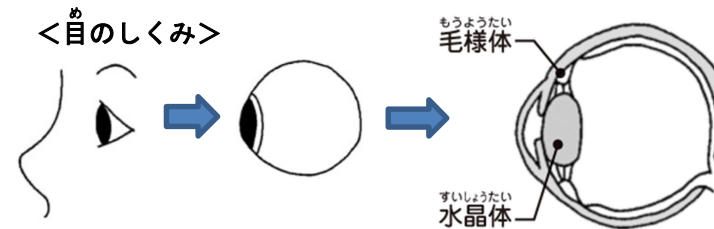
前がみが長いと視界が悪く目の神経を疲れさせ視力低下につながり、目の病気にもなる。



★目は疲れます。→目を休めよう！名和っこ！

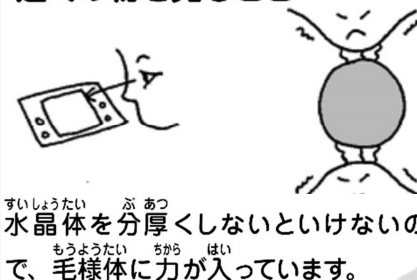
テレビ・ゲーム・スマホなどの時間が長くなると目は疲れます

<目のしくみ>



毛様体が水晶体の厚さを調節して、遠くの物や近くの物がきれいに見えるようにしています。

近くの物を見るとき



遠くの物を見るとき



この時間が長くなると、毛様体が疲れてしまいます。疲れがたまると、目が悪くなってしまうことがあります。だから目の休けいが必要なのです。

みどり、しよくぶつ、とおの空・雲をみよう！

★骨をじょうぶにするには？・今から貯金？



骨の約66%はカルシウムでできています。強い骨にするため、牛乳やチーズ・ヨーグルト



小魚類などカルシウムをたくさん含む食物をたべることでカルシウムを骨の中にためています。血液中のカルシウムは量が決まっています。それが減ると、ためていたカルシウムが骨から溶け出し心臓や筋肉におくられます。そのため、カルシウムが不足すると骨や歯からどんどん血液中に送られ、骨量が減ってきます。骨内のカルシウムは成長期の間に急増し、20～30代でピークを迎えたあとは一定のレベル以上増えません。成長期にしっかりカルシウムをとり、骨量をたかめておきましょう！

★気温にあわせて衣服の調節を！

体育大会が終わり、今年は特に朝夕と昼間の気温差があります。登校時は肌寒いのですが、お日様の力はとても大きく、運動場で遊んでいるときは汗をかいています。汗をかいてそのままにしておくと、体調をくずす原因にもなります。

