



H28年10月号
名和小学校
保健室

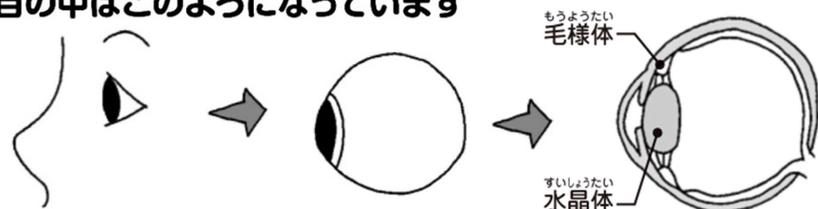


雨が心配された体育大会ですが、例年より涼しく土埃もなく、大盛況に終わりました。元気いっぱいの名和っ子は次の行事、音楽会に向けて練習を始めています。

尼崎市内でののはしか（麻しん）の発症も落ち着き、現在名和小では、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）で1人が出席停止となっています。

★目をたいせつに！…… 目の休けいをしていますか？

●目の中はこうなっています



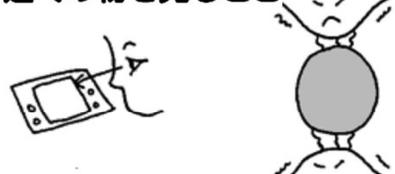
毛様体が水晶体の厚さを調節して、遠くの物や近くの物がきれいに見えるようにしています。

遠くの物を見るとき



水晶体はうすくていいので、毛様体はリラックスしています。

近くの物を見るとき



水晶体を分厚くしないとイケないので、毛様体に力が入っています。

目の疲れをとるために、目をやすめ、目のためによい食べ物を食べよう！



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。

視力低下のサイン

自分ではきがつかないけど、いつのまにか視力が悪くなっていることがあります。

①～④のようなことはないですか？

*視力低下のサインを… みのがさないで！

①

テレビやゲームの画面に近づいて見てしまう。



②

目を細めたり、みけんにしわをよせたりして見る。



③

頭をかたむけたり、横にしたりにして見る。



④

片目で見ようとしたり、片目を閉じてみる。



10月10日は「目の愛護デー」

下にある「目」の字を使った言い回しは、どんな意味でしょうか。右と合うものを線でつなぎましょう。



- ① 目からうろこが落ちる
- ② 目の色を変える
- ③ 目を白黒させる
- ④ 目を通す
- 1 文章などをさっと読む
- 2 おどろいて、まごついたりするようす
- 3 おこったり、おどろいたりして目つきを変える
- 4 あるきっかけで、それまでわからなかったことがわかる

1-① 2-② 3-③ 4-④

目を大切にできてるかな？ チェックシート！

下の項目は、目に悪い生活です。自分の生活をふり返ってみましょう。チェックがついた項目では のアドバイスを参考にしてみましょう。

テレビ・ゲーム機に顔を近付けすぎる



テレビからは2メートル、本やゲーム機からは30センチはなれよう

長時間スマホ・ゲームをやる



目が疲れるので30分ごとに休けいしよう

ねっころがって見る



正しい姿勢で見よう

部屋を暗くして見る



部屋全体を明るくして、手元はスタンドをつけよう

ね不足になる



睡眠で目をしっかり休めよう

前がみが目にかかっている



見るときにじまになり、目の神経が疲れる。前がみは短めに