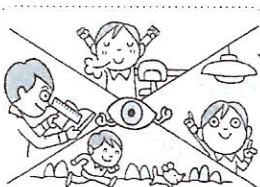


10月に入り、ようやくすずしい風がふいて過ごしやすくなりました。朝夕ははだ寒く、昼間は暑くなるこの季節は、かぜをひいたり、体調をくずしたりしやすくなります。その日の気温に合わせて体温調節ができるような、着たり脱いだりできる服を選びましょう。

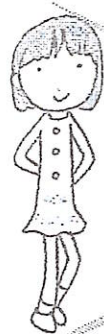
10月の保健目標・・・「目を大切にしよう」



こんなふうになっているんだ!!



見るしくみ



角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。
虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。
毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。



スマホ老眼

に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

おうちの方へ

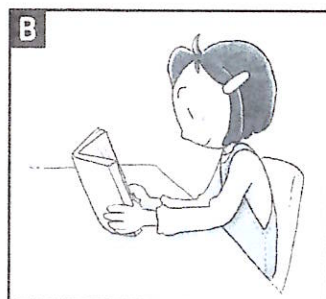
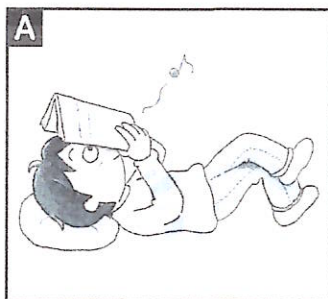
- *運動会が終わりました。朝夕の寒暖差もあり、疲れが残しやすい時期です。けがをしないため、感染予防のために、家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」生活リズムを整えてください。お子さまが、学習や運動で充実した活動ができますよう、今後も規則正しい生活の習慣づけにご協力をお願いします。
- *朝・夕涼しくなってきましたが、昼間はまだ気温の上がる日もあります。汗を吸いとり、体温の調節をするために下着（ランニングシャツ・タンクトップなど）を着せてください。
- *ハンカチ・はなかみ・マスクを身につけられるようにご家庭でも声がけをお願いします。また、予備のものがようになります。感染予防グッズとしてランドセル等の中にご準備ください。
- *秋の視力検査を10月中旬より行います。眼科への受診が、必要な場合はお知らせをします。
- *プライベートゾーンの学習をしています。例えば、水着でかくれている部分は、他人に見せない、もし触られたら大人に言う、他人に触らせないなど発達に合わせたわかりやすい指導をしていきます。

クイズ王になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- I 規則正しい生活を心がける
- U バランスの取れた食事をする
- E とときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める



こたえ

何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズのこたえ

Q1

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2

前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さになよう。

こたえは… X

Q3

部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4

目に優しい生活
＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… 全部

Q5

近くをずっと見て
いると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… 目