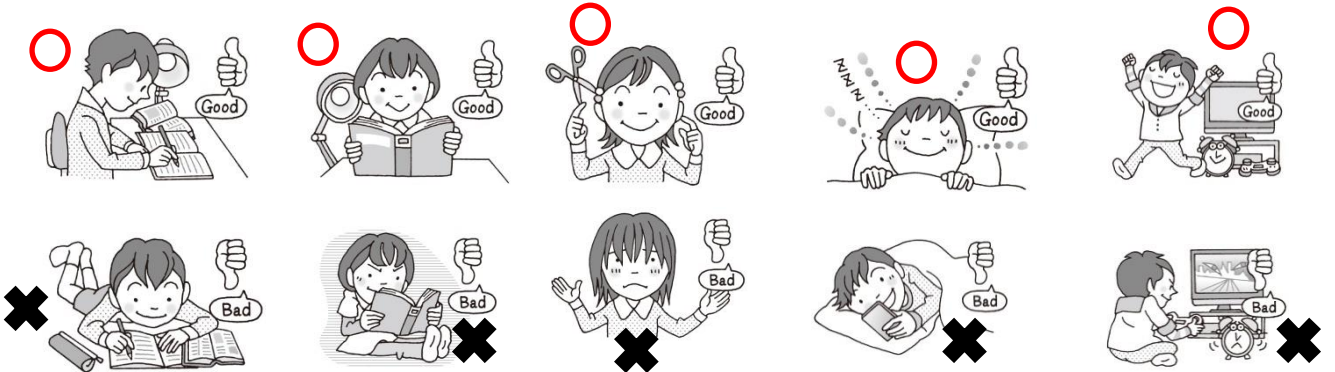


海南市立南野上小学校
ほけんだよりNO. 7
2017年10月2日

10月に入り、秋めいてきました。風によってキンモクセイの香りがただよってきます。季節の変わり目で、体調をくずしている人は、いませんか？疲れを残さないよう、夜は早めにねるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目にいい習慣 ←→ 悪い習慣



正しい姿勢で
明るいところで
本を読もう
前髪は目に
かからない
ように
ぐっすり眠って
目に休息を
ゲームやテレビは
休みをはさみ
ながら

どうですか？目にやさしい生活をしていますか？

クイズ ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽
ゲームやスマホの
時間がふえるほど、
へるものだよ

↑ ↓

まばたきの回数が増え、涙が目の表面に
たまり、まばたき。
まばたきは、まばたき。

答え (こたえ)

目に
やさしくない
のは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかたくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

こんな症状はありませんか？チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたピクピクする
- 首や肩がこりやすい



チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼



目にやさしい

環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



目にやさしい

食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！



あくびをするとき、涙が出るのは、

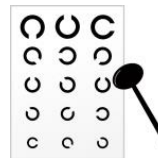
涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？ 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



ところで…

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？ 原因を探してみましょう。

しりよくけんさ
視力検査をします。



むいか (きん) 2時間目 3年生
5時間目 1・2年生
4・5年生

視力手帳が家にある人は、
もってきてください。

