

ほけんだより10月

R7.10.1
輪島地区6小学校
No.6 ほけんしつ

だんだんと涼しい日が増えて秋らしくなってきました。昼間は日差しが強くても朝や夕方方はひんやりとします。急な気温の変化で体調をくずしやすい時季です。気温に合わせて上着を着たりして脱いだりして、体温を調節しましょう。











10月の保健目標

目を大切にしよう

大切にしていますか？ あなたの「目」

私たちは、日ごろの生活で得る情報の80%を目に頼っていると言われています。目を大切にできているのは次のうち誰でしょう？線をたどってそれぞれの目の声を聞いてみましょう。

Aくん	Bさん	Cさん	Dくん
 <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	 <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	 <p>前髪が目にかかっているよ</p>	 <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
 <p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p>	 <p>しっかり休ませてくれてありがとう</p>	 <p>まばたきの回数が減って乾いてしまうよー</p>	 <p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p>
前髪は短く切るか、ピンで留めよう	体も目も休息が大切だね	1時間おきに10～15分の休憩をとろう	本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

スマホの見過ぎによる 急性内斜視、ドライアイに注意！
急性内斜視とは・・・ ドライアイとは・・・

私たちの目は近くのものを見るとき、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで「より目」になります。スマホなど近くを長い時間見続けると、「より目」の状態から戻らなくなることがあります。これが「急性内斜視」です。物が二重に見えたり、立体感が分かりにくくなったりします。

目は涙でうるおっています。しかし、スマホなどを長い時間見ていると、まばたきの回数が減り、目が乾いてしまいます。これが「ドライアイ」です。ドライアイになると、目がゴロゴロしたり、目がかすんだりします。

スマホなどを使う時は、
★使用時間を短くする ★休憩時間をつくる
★画面から30センチ以上目をはなす ことに気をつけましょう。

もうすぐ運動会！ 安全に参加するために

<p>★爪を必ず切っておこう</p> 	<p>★靴のサイズがあっているか確認しよう</p> 
<p>★ルールを確認しよう</p> 	<p>★水筒、タオルを必ずもってこよう</p> 