

ほけんだより 10月

H26.10.17
広島市立大林小学校保健室

大切にしたいから

目にやさしい生活をしよう

遠くを見よう!

ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。

よい姿勢でござよう!

背中が曲がっていたり、寝ころがって読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を目から30センチ以上はなしましょう。

目によい食べものもとろう!

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー...でも、これらだけではなく、栄養バランスがたよらないように食べましょう。



朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期になりました。最近、風邪での欠席も出始めています。上着で上手に体温の調節をして、元気に過ごしましょうね。(うがい・手洗いも忘れずに!)

今月は、視力検査をおこないました。再検査を受けた人には、ピンク色の「視力カード」をお渡ししています。早期治療により、視力が回復する場合があります。見えにくい場合は、早めの受診をお願いします。室内ばかりで過ごしていると、近くの物ばかり見る事になるので、視力も下がりやすいと言われています。天気の良い日には、外でしっかり遊びましょう。夜、星座の観察をすることも効果的です。楽しみながら、大切な目を守りましょう。



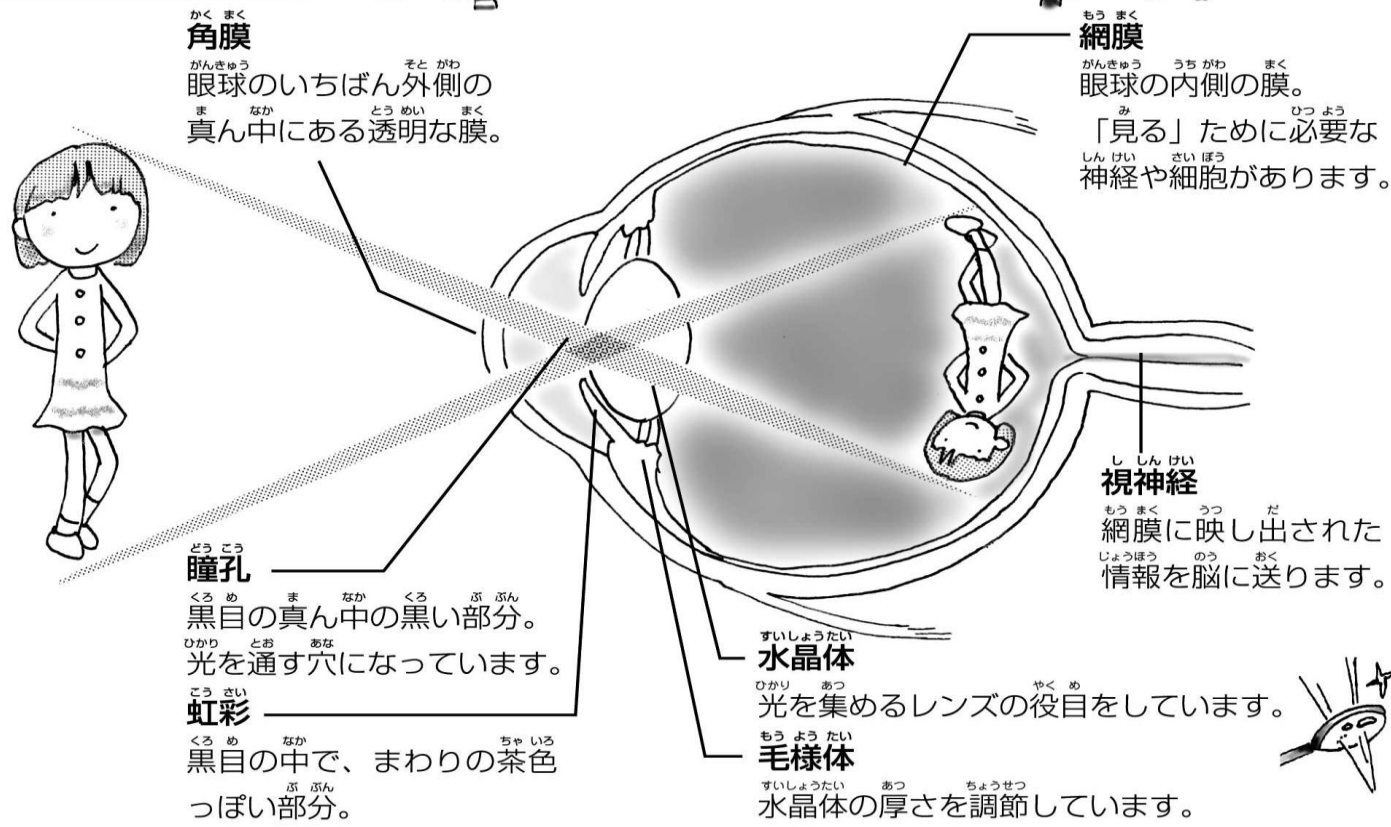
※色覚検査は、これから学級ごとに順次おこなう予定です。(希望者のみ実施)

10月の保健目標

目を大切にしよう

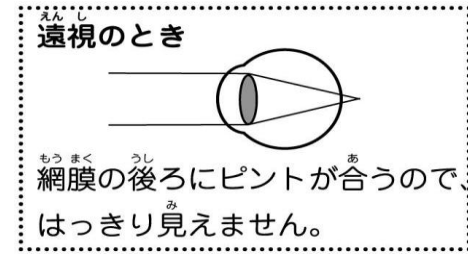
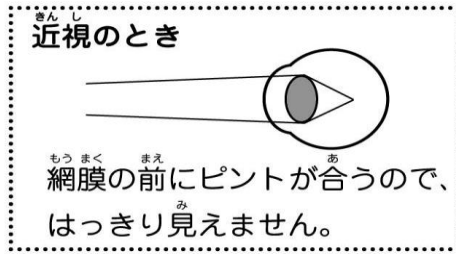
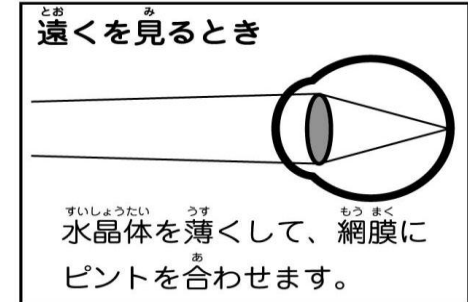
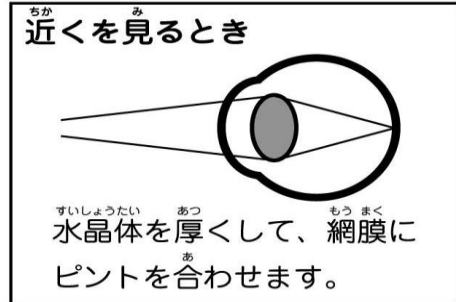
こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ

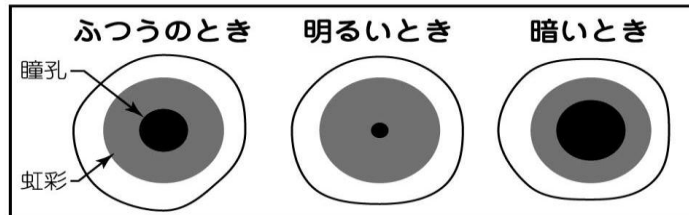


変化しながら見えています

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します



瞳孔の大きさは、明るさで変化します



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

