



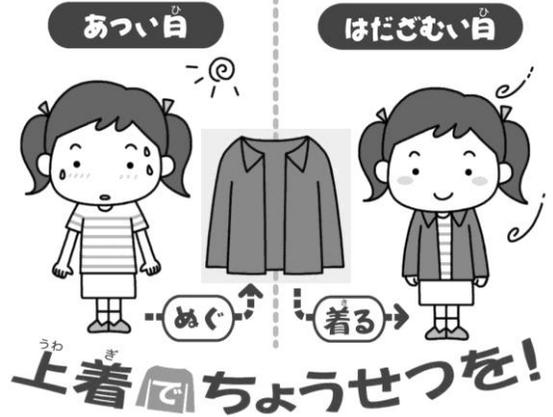
ほけんだより



平成29年10月4日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

10月に入り、肌寒い日が増えてきて、秋の訪れを感じますね。過ごしやすい気候になったとはいえ、暑い日と寒い日が繰り返されるので、体調をくずしてしまいがちな季節です。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しながら毎日を過ごしていきましょう。

また、秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々なことに取り組みやすい季節ですね。



☆10月10日は目の愛護デーです☆

目の愛護デーにちなんで目の健康について振り返ってみましょう。ふだんから目に優しい生活を心がけられるとよいですね。バランスのとれた食事や規則正しい生活リズムも、目の健康をたもつ上で重要です。

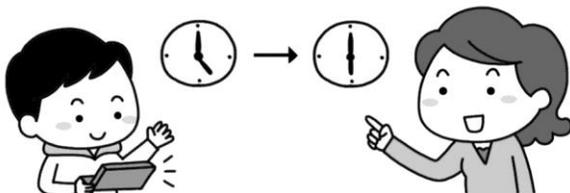
目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まがみは目にかからないようにする



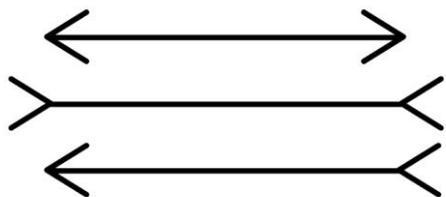
●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



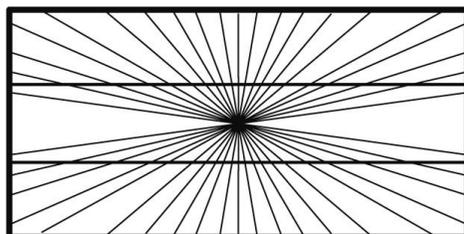
●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

☆目はだまされる?!ふしぎな「さっかく」☆

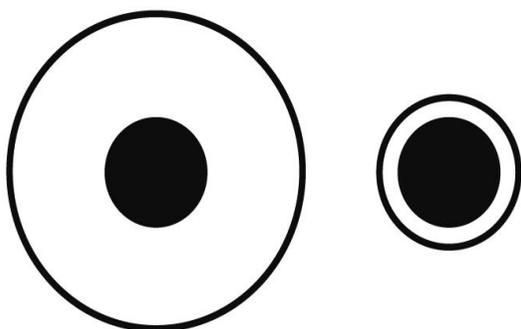
① 3本の横の線の長さは…?



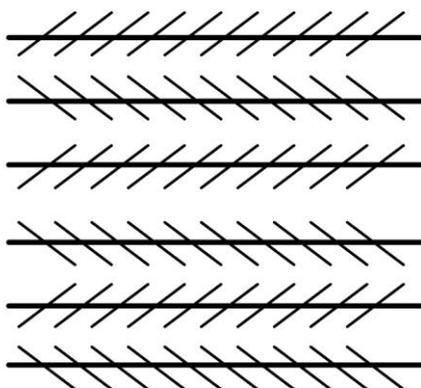
③ 2本の横の線は…?



② 2つの黒い丸の大きさは…?



④ 6本の横の線は…?



じつは、こたえは①と②は「同じ」、③と④は「まっすぐ」なんです。
 私たちの目は、とてもすばらしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、
 こんなふうじつじつと実際と違って見えることもあるのです。

あなたの前髪は大丈夫?

前髪が目に
かかると…



- 目の表面を傷つける
- ちらちらして目がつかれる
- ものもらいの原因になる

- 短く切る!
- ピンでとめる!

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!