

ほけんだより★10がつ



★ ★ ★

きゆう きおん さ あき なつ にゆうどうぐも せみ すがた
 急に気温が下がり秋らしくなってきましたね。夏の入道雲や蝉はすっか姿
 を消し、代わりに夜空の月が美しく輝き、鈴虫の鳴き声が聞こえてきます秋は
 とても過ごしやすい季節ではありますが、今年は例年よりも冷えそうです衣服で
 たいおんちようせつ のぞ せいかつしゆうかん せきた
 体温調節をしたり、望ましい生活習慣によって体を鍛えましょう。

10月10日は目の愛護デー



「目」は毎日使っているため、日々少しずつ視力が落ちていてもその少しの変化
 に気がつかず、いつの間にか生活に支障が出るようになることがあります。
 「目」は毎日の生活を少し変えるだけで守ることができます。「目」は一
 うもので、家族や仲間の表情や星や空など美しい風景を見せてくれ、私
 たちの心を豊かにしてくれます。10月10日の目の愛護デーをきっかけに、目
 にい生活を考えてみましょう。

視力とは？・・・ものを見る力のこと

- 視力 A (1.0以上)・・・ふだんの生活を送るのに、じゅうぶんな視力。
 B (0.7～0.9)・・・ふだんの生活で困ることは少ないが、定期的
 チェックは必要。
 C (0.3～0.6)・・・黒板や教科書の文字が見えにくい。
 D (0.2以下)・・・普通の生活で困ることが多い。

「眼精疲労」という言葉聞いたことありませんか？

眼精疲労とは、いわゆる目の疲れのことで視力低下の要因となります。次
 のチェック項目に一つでも○がついた人は、目が疲れています。

- 家でずっとテレビを見続けている。
- テレビゲームを長時間する。
- 近くでテレビを見る。
- 勉強するときノートに近づいて字を書いている。
- 夜勉強する時電気スタンドをつけない。
- 寝転んで本を読むことがある。
- 嫌いなおかずは残す。
- 前髪が目にかかっている。

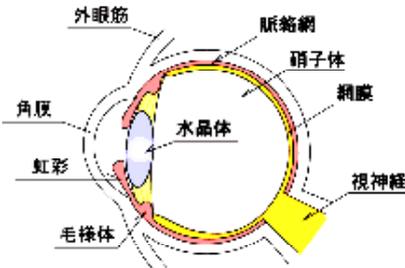


目の疲労度NO1はどれでしょう？

読書？ テレビ？ テレビゲーム？ 正解はテレビゲームです。テレビゲームはピント調節が激しく行われるため、目が疲れ、視力の低下につながります。

目の疲れとは？

←目の構造



右図の真ん中にある水晶体は遠くを見る時は細長くリラックスした状態であり、逆に近くを見る時は、細長い状態から厚く調節しなければならず、目の疲れとなります。だから時々遠くを見て目を休めることが大切なのです

目を疲れさせないためにできること

テレビを見る時は次のことに気をつけよう。

☆テレビとの間は 2 m 以上あける

☆暗くなったら 明り をつけよう

☆1 時間見たら 10 分休もう

テレビゲーム・パソコンは 30 分したら 10 分休もう

☆正しい姿勢で見よう

☆画面の高さは目よりやや低く

テレビゲーム・パソコンをするときも上のことを守ろうね！

本やノートから30センチくらい目をはなし、背中をのびたよい姿勢で読んだり、書いたりしましょう。



ときには、外に出て体を動かしたり、遠くを見つめたりしましょう。



