

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年10月4日

第10号 豊松小学校

## 『10月10日は目の愛護デー』 ～目を大切にしよう～

### 目を守るために自分でできること

#### ①テレビやゲームの時間を決めよう

アンケートや振り返り表などから、テレビやゲームの時間が、1日3～4時間ぐらいの人がいます。目標は1時間30分以内です。おうちの人と相談して家庭のルールを決めましょう。



#### ②時々遠くをながめる…目の筋肉の緊張をほぐします

長い時間、本やノート、ゲームの画面など、近くを見続けていると、目が疲れてきます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分ぐらい遠くをながめて、目を休ませましょう。

#### ③明るいところで字を読もう

明るい部屋で、そしてよい姿勢（立腰姿勢）で、学習や読書しましょう。

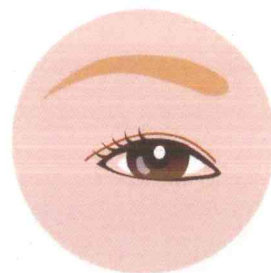


#### ④目によいものを食べよう

例えば、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、チーズ、ブルーベリー、ウナギなど。ビタミンAが目の粘膜を健康に保ちます。



## どんな役割をしているのかな？



**まゆげ** お落ちてくる汗や雨から目を守ります。左右あわせて約1,300本生えています。

**まつげ** ほこりや砂が目に入らないように守っています。片目で上まつげは約100～150本。下まつげは約50～75本生えています。

**まぶた** 飛んでくる物が目に当たらないようにブロックしています。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けています。

**なみだ** 目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けています。ゴミが入ったときは、きれいに洗い流します。



## かぜをひきやすい時期になりました。 ～しっかり健康管理をしましょう～

豊松小学校でも、かぜをひいて熱が出てお休みする人が少しみられるようになりました。10月は、気温差の大きな時期です。月のはじめと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなります。制服も衣替えがあるように、衣服の選び方に気をつけましょう。うがいと手洗いもしっかりおこなってください。

## 視力検査について

### 《おうちのかたへ》

10月中旬に、2回目の視力検査をおこないます。視力検査をするにあたって気になられることがありましたら、ご連絡ください。

0.9以下の人には、お知らせをしますので、早めに眼科医にご相談ください。

