

えがお

井原市立野上小学校
令和4年度
ほけんだより 10月
No.7

め たいせつ 目を大切にしよう！

10月10日は、「目の愛護デー」です！愛護とは、「大切に、まもる」という意味です。この日は、“目にとてのよい生活を考え、自分の目を大切にまもりましょう”という日です。この日をきっかけに、自分の生活を振り返ったり、家族と目によい生活について話し合ったりしてみましょう。

め せいかつ “目によい生活” って、どんな生活？

め あか 目によい明るさとは？

よる ほん よ もじ か
夜に本を読んだり文字を書いたりするときは、天じょうの照明だけでは明るさが足りません。手元を照らすライトを使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。

め し せい かん けい 目と姿勢の関係

ほん よ べんきょう
本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋をのばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水しおう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がぎんじょうたいめになつて目がつかれやすくなり、視力の低下につながります。

せいかつ チェックしてみよう！

- テレビは画面から離れてみている
- 読書や勉強の時に背筋を伸ばしている
- テレビやゲームは1日2時間以下である
- 好き嫌いなく食べる
- 前髪が目にかかるない
- テレビやゲームの合間に休けいをとっている

できていることはその調子！
できていなかったことは少しずつやってみよう！

しりょく けんさ じゅんび 視力検査の準備をしよう！

10月の体重測定時に、視力検査を行います。メガネを持っている人は、忘れずに持つてきましょう。また、前髪が目にかかると、前が見えにくくなるだけではなく、目を傷つけてしまう原因になります。前髪が長い人は、ピン止めなどでとめるなどして準備をして来てくださいね。

たいじゅうそくてい しりょくけんさ よてい
<体重測定・視力検査の予定>

1・2年…17日(月) 3~6年…12日(水) ※予定は変更する場合もあります。