

にこにこげんき

大崎小学校 ほけんだより No. 8
令和6年10月1日(火)発行

10月10日は



秋らしさを感じられるようになりました。季節の変わり目は、気温が急激に変化して体調を崩しやすい時期です。しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり運動をして、10月も元気に過ごしましょう！



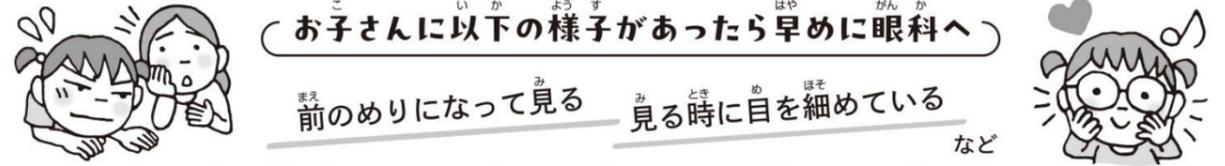
自分の目に優しくしていますか？

10月10日は、「目の愛護デー」です。愛護とは、「たいせつにしてみよう」という意味です。朝起きてから、寝るまでずーっと働いてくれている大切な目。こんなモンスターはひそんでいませんか？

<p>①画面見放題モンスター ゲームやタブレットなどで画面を見続けると現れるモンスター。まばたきの数を減らして目をカサカサにします。</p>	<p>②暗やみだいすきモンスター くらーいところで、本や画面を見ていると現れるモンスター。あつという間に目を疲れさせて視力を悪くさせる。</p>	<p>③前髪チクチクモンスター 前髪を伸ばしてそのままにしていると現れるモンスター。目をチクチク刺して傷をつける。</p>
<p>▶1時間でやめる。 ▶タイマーを使う。</p>	<p>▶明るい部屋で使う。 ▶スタンドライトを使う。</p>	<p>▶前髪は短く切る。 ▶ピンやゴムでとめる。</p>
<p>④接近モンスター 見るものと目が近いと現れるモンスター。目の筋肉をじわじわと疲れさせて、見る力を弱らせる。</p>	<p>⑤夜ふかしモンスター 夜の10時すぎまで起きると現れるモンスター。1日ずーっとがんばって働いた目を休ませず、赤く充血させる。</p>	<p>⑥好きなものだけモンスター 肉ばかり、パンばかりなど、かたよった食事をしていると現れるモンスター。暗いところでの視力を弱らせることも！</p>
<p>▶30センチメートル以上離す。 ▶ときどき遠くをながめる。</p>	<p>▶早ねで目を休ませる。 ▶眠たくなくても目を閉じる。</p>	<p>▶魚や野菜も食べる。 ▶おやつをナッツや果物にする。</p>

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など

メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

実は、目を守ってくれている？

<p>まぶた 目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています。</p>	<p>まゆげ 汗が目に入るのを防いでいます。</p>	<p>まつげ ごみやほこりが目に入るのを防いでいます。</p>	<p>なみだ 目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています。</p>
---	---------------------------------------	--	--

に入る数字はな～んだ？

- ①テレビとの距離 ②教科書・本との距離 ③スマホ・ゲームとの距離



答えは、保健室の前にあります。答え合わせをしにきてくださいね！
来週は、視力測定があります。目に磨きをかけてきてください！