

ほけんだより



10月

令和4年10月3日(月)

糸満市立高嶺小学校 保健室

秋は、外の空気が気持ちいい季節。食べものがいっそうおいしくなる「食欲の秋」、暑さが少しやわらぎ、「スポーツの秋」、「読書の秋」などがありますね。心と体の健康のため、何かひとつ、ちょうどせんしてみてはいかがですか?

10月10日は目の愛護デー

め たいせつ 目を大切にしよう!

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。



Q	A	Q	A	Q	A	Q	A	Q	A	Q	A	Q
Q. 目をこすったら	め ひょうめん A. こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかることがあります。											
Q. 暗いところで本を読んだら	くら ほん よ A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。											
Q. 太陽を見たら	たいよう み A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあら100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。											

秋がせ注意報

天気の良い日の昼間は、少しからだを動かすと汗ができるほどあたたかさですが、雨が降ったり、朝方や夕方になると、急に寒く感じることがあります。気温の変化が大きいせいいか、体調をくずしやすい時期になってきました。体調をくずさないためにも次のことについて注意しましょう。

- 汗をかいたら、よくからだをふきましょう。
ハンカチなどでしっかり汗をふき、きちんと着替えましょう。
- 上着で調節しましょう。
- 寝るときのクーラーの気温にきをつけて！



自分が判定するよ やさしい? やさしくない?

これがくらいでいいかな?



やさしい!

暗いところで本を見ようとすると
と、すごく疲れるんだ…心地いいなど
感じるくらいの明るさが目安だよ。



しゃべり

甘い

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わるのです。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみんなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩」とすることが大切なのです。



これなんだ?

ヒント
目のところに本があるよ

まだまだ!



やさしくない!

まばたきの回数
が減って、涙がもう
カラカラ…。ゲームをする
ときは時間を決めてね。



やさしい!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っ
ているよ。バランスよく食べようね。



やさしくない!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っ
ているよ。バランスよく食べようね。



6

おやすみなさい
やさしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまふよ。姿勢よく座つてくれてありがとう。

1日中動いたぼくたちは疲れて
いるよ。ゆっくり休ませてね。



4

やさしい!

自分との
距離はこれくらい
開けて…

