

小山城南小学校 保健室

10月に入り、朝・夜はだいぶ涼しくなりました。しかし、季節の変わり目といわれる今くらいに体調を崩す人が増えます。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因です。下着を忘れずにつけ、暑いときは脱いだり寒いときは着たりできるはおるものなどを利用して、こまめに衣服の調節ができるとういのですね。



視力低下のサイン

- これ やっていませんか
- 近くで見る
 - 顎を上げて見る
 - 目を細めて見る
 - 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



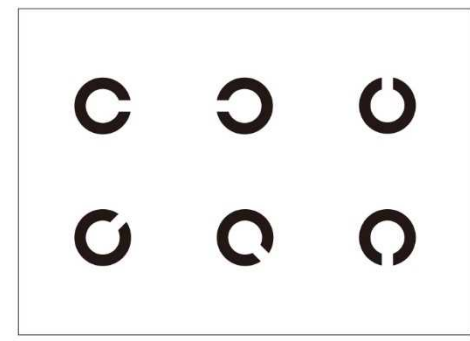
目に優しい生活をしよう

ポイント！

- ★ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しましょう！
- ★部屋を明るくしましょう！
- ★姿勢にも気を付けましょう！
- ★目の健康にはごはんも大切！
バランスよく食べて目に必要な栄養をとりましょう！
- ★しっかり寝るのも重要！
目を休める時間をたっぷりつくりましょう！



クイズ
視力検査のこの記号の名前は？



こたえ
ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かたら「視力1.0」の状態です。



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

