ほけんだより No.9

★裏面に目の健康についてのお知らせを載せています。

10月の保健目標	おうちの人と一緒に読みましょう。 令和8年10月15日 真津山小学校 保健室
目を大切にしよう	

10月10日は「目の愛護デー」でした。いつも休みなく働いている目を大切にしましょうという日です。
目は、ものを見るだけでなく集中力や運動するときの力などにもつながる大切なはたらきをもっています。
こんな人をよく見かけます。あてはまるものがあれば要注意!!

目が困っています

こんな人はいませんか？

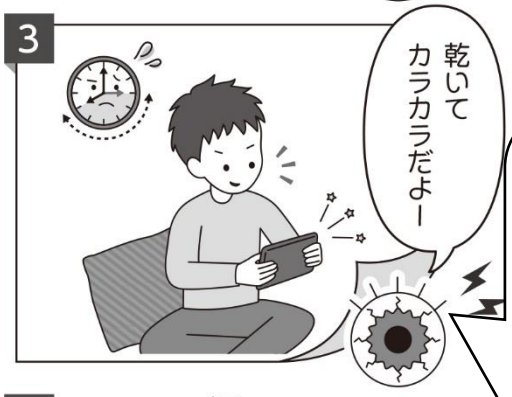
1



2



3



4 どうすれば目にやさしいか考えてみよう！



私たちが取り入れる情報の約80%は、目から入ってきていると言われています。一方、「目は心の窓」というように、うれしい、悲しい、怒っている…など、気持ちが現れやすい部分でもあります。外からの情報を取り入れ、内側の感情を現す。目は、まさに「窓」の役目をしています。

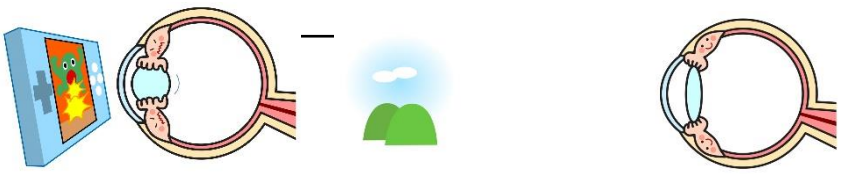
前髪は目に入らないように切るかピンでとめよう

髪が目に入ると、髪についているばい菌が目に入ったり、髪の先でチクチクと目を傷つけてしまったりすることがあります。



たまに遠くを見て、「目の休けい」をとろう

私たちの目は、目の中の筋肉の働きによって、近くを見たり、遠くを見たりすることができます。ずっと近くのものを見続けていると、目の筋肉もつかれてしまい、視力の低下につながります。遠くを見ると、目の中の筋肉がゆるみ、目を休めることができます。



まばたきをわすれずに…

私たちは**1分間のあいだに20回**ほどまばたきをするそうです。ところが、タブレットやスマホなどの画面を見ているときは**1分間に5回**までにへってしまいます。
すると、目の表面が乾いてしまう、「ドライアイ」の状態となり、角膜(目の表面)に傷がつきやすくなり、充血したり、目がかすんだり、疲れやすくなったりしてしまいます。



保健室前に目のストレッチについて掲示しています。ぜひやってみてください。

※色覚検査については、いつでも健康相談を受け付けています。
希望される方は、連絡帳などでお知らせください。

↓裏面：長崎県医師会眼科医会からのパンフレット(色覚のことなど)について載せています。お読みください。