

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



令和元年10月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

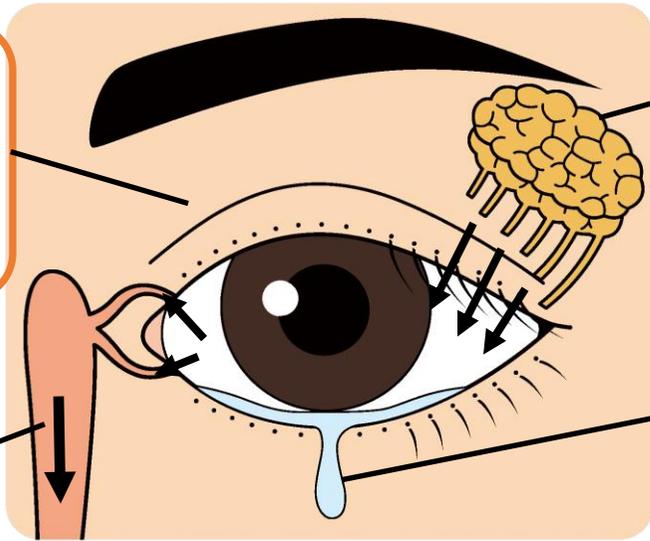
過ごしやすい日が増えてきましたね。朝晩は冷えることもあります。脱いだり、着たりできる服を用意して、体温調節ができるようにしましょう。また、下着は汗を吸い取る効果があるだけでなく、体を温めてくれます。衣服を工夫して、10月も引き続き元気に過ごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

「なみだ」はどこからでているの!?

るいせんは常になみだをつくって目に送っています。この「なみだ」は目に入ったごみを洗い流したり、目に「さんそ」や「えいよう」を運んだりしています。下の図の→は「なみだ」の進路です。目にうるおいをあたえた後は、鼻るい管を通して鼻に流れていきます。

まぶた
まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給しています。



るいせん

なみだ

鼻るい管

目に良い明るさとは?

夜に本を読んだり、文字を書いたりするときは、天井の照明だけでは明るさが足りません。手元をてらすライトを使って、目を近づけなくてもよく見える状態にしましょう。また、日光で明るすぎる場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。



目と姿勢の関係～よい姿勢のポイント～

よい姿勢のポイントをチェックして、“いつもよい姿勢”で学習しましょう。



- ①いすに深く座り、背すじを伸ばします。
- ②背もたれにはよりかかりません。
- ③両足の裏全体を床につけます。

机とおなかの間・背中と背もたれの間…グー1つつあける
目と本やノート…パー2つつあける(30cm程度)
目を近づけすぎると、目の筋肉が緊張状態になって、目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。



目にやさしい生活をしよう

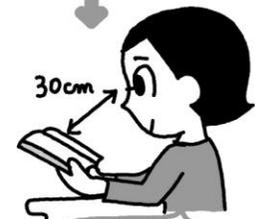
髪が目にかかっていませんか? こすっていませんか? 近づきませんか? 長時間テレビを見たり、ゲームをしったりしていませんか?



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

うわばきをこまめに洗おう!

足もたくさん汗をかきます。うわばきは1週間ごとに洗いましょう!

①洗ざいをつけて底や外側についているよごれを落とします。



②中の部分をしっかりと洗います。



③洗ざいが残らないように、しっかりとすすぎます。



④風とおしの良い場所に干してかわかします。

