

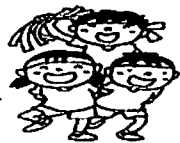
知名町立下平川小学校 平成20年10月2日発行

目  
を  
大  
切  
に  
し  
よ  
う

10月になりましたが、まだまだ暑さは続いていますね。ところで、10月は、「目の健康」について考える月です。「目」はいろいろな物を見るだけでなく、その人の体や心の様子も教えてくれます。また前髪で「目」がかかっていると、目が疲れやすくなるだけではなく、表情まで変わってしまいます。前髪の長い人は、切ったりピンで留めたりすると、見え方もその人の表情も「スッキリ!」としますよ。目は、大切な役目がたくさんあります。今日から目のためにできることを、さっそく始めてみましょう



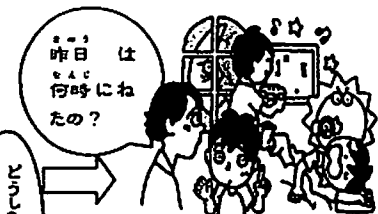
いろいろな目があるね



日曜日はいよいよ  
運動会です!

毎日、朝から始まる運動会の練習を一生懸命がんばっているみなさん、運動会に向けて種目の練習はバッチリだと思いますが、体調もバッチリ整っていますか? 保健室では、たまにこんな声をきくことがあります。あなたは大丈夫? また、9月末は、腹痛・吐き気・発熱でお休みするお友達もいました。手洗いやうがい等も忘れずにしましょう。

けがをしてないし、風邪もひいてないけど、あたまがボーッと、体がだるいです。



昨日は何時にねたの?

夜は、テレビを見て、ゲームをしたから、12時過ぎに寝ました。朝は起きられなくて...

朝ごはんを食べてないから、気分がわるいです。



けがのない楽しい運動会も、健康な体があってこそ! すいみん・食事もしっかりしましょう!

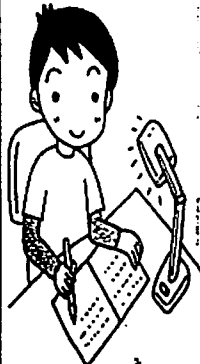
朝からたくさん体を動かすのに...すでに体はエネルギー切れの状態で。



にやさいな生活をこころがけてね

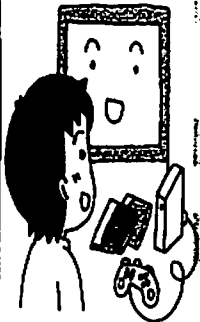
朝起きてから夜寝るまでの間「目」は常に何かを見ている、いろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目を、あなたは知らず知らずに疲れさせていませんか? 疲れさせている「原因」がないか、あなたの生活をふりかえてみましょう。

勉強をしているとき



- 本やノートが目になや近すぎませんか?  
→姿勢をよくして、30cmは離すようにしましょう。
- うすい紙を使っていますか?  
→HBやBなどの濃いめのものを使うようにしましょう。
- 暗いところで本を読んだり文字を削いたりしていませんか?  
→部屋の照明だけでなく、電気スタンドで手元も明るくしましょう。
- 黒板の手が見えにくく、目を細めたりしていませんか?  
→眼科を受診し、必要な場合はメガネをつくりましょう。

テレビを見たりテレビゲームをしているとき



- テレビに近づきすぎていませんか?  
→2~3mは離れるようにしましょう。
- 寝ながらテレビを見ていませんか?  
→目の位置はテレビより高くし、視線が下向きになるようにしましょう。(※視線が上向きだと目が乾いたり疲れやすくなります。)
- 長時間テレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか?  
→1日の利用時間を決め、きちんと守るようにしましょう。
- 集中でちゃんと休憩をとっていますか?  
→30分たったら休み、目を閉じたり目の体操をしたりしましょう。

その日の生活まで



- 睡眠が目になやなっていませんか?  
→目くちるか、ピンなどで留めるようにしましょう。
- 夜泣きをしていますか?  
→寝た目を休ませるためにも、睡眠を十分とりましょう。
- 好き嫌いをしていませんか?  
→バランスのよい食事で、目にも栄養をとりましょう。
- 近くの物ばかりを見ていませんか?  
→たまには遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

目のつかれがひどくなると...

- ゲーム・テレビなどで目を使いすぎる
- 睡眠時間が短く、目を休める時間が少ない

頭痛や肩こりなどがひどくなる

イライラしたり、集中力がなくなってくる

集中力がないたため物事(勉強・運動・作業等)がうまくすすまず、よけいにイライラしてくる。

やる気がなくなり、全身がだるい。夜も寝つきが悪くなり体・心の調子が悪くなる