

# ほけんだより10月号

令和3年10月4日(月)

山佐小学校 保健室

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は、10を2つ横にするとまゆ毛と目の形に見えることから、「目の愛護デー」とされています。目を大切にしようという日です。テレビやゲーム、タブレットなどを使う時間が増えてはいませんか。目が疲れたり、視力が下がったりする人が増えています。メディアの時間を考えていきたいですね。



## 目によい明るさとは？

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。手元を照らすライトも使って目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。



保護者の方へ

### 教育相談期間のお知らせ

10月13日(水)～10月19日(火)で教育相談を実施します。日頃の子育てやお子さんのことのお悩みなど、ご相談ください。改善の手助けとしていただければ幸いです。相談したい日時や教職員等ご希望がございましたら学校までお知らせください。

\*10/19(火)はスクールカウンセラーさんとも相談可能です。

### 10月のスクール カウンセラー来校日

10月19日(火)

10:20～

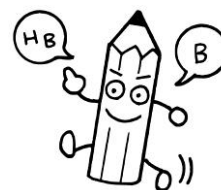
13:20

ご相談等ありましたら、学校までお声掛けください。



うらへ

目を大切に出来ていますか？

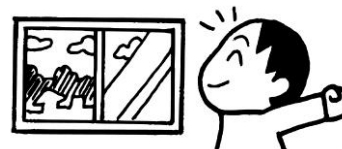


勉強しているとき



- 本やノートが近すぎていませんか。  
→姿勢をよくして、30センチは離すようにしましょう。
- うすい鉛筆を使っていませんか。  
→2Bなどの濃い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書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。
- 黒板の字が見えにくく、目を細めたりしていませんか。  
→眼科を受診し、必要な場合はめがねをつくりましょう。

テレビを見るとき  
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、3メートル離れるようにしましょう。
- 寝転がって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燥したり疲れやすくなったりします。
- 何時間もテレビを見たり、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。
- 途中でちゃんと休憩をとっていますか。  
→30分経ったら休み、目を閉じたり、目の体操をしたりしましょう。

日常生活で



- 前髪が目にかかっていますか。  
→短く切るかピンで留めるようにしましょう。
- 夜更かしをしていませんか。  
→疲れた目を休めるためにも、睡眠を十分に取らしましょう。
- 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与えましょう。
- 近くのもの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。

