

# ほけんだより 10月

平成29年10月2日  
ほけんだより No 8  
桐生市立西小学校

10月のほけんもくひょう

め たいせつ  
\* 目を大切にしよう!!



《じどうのみなさんは、こちらをよくよんでね》

たいせつな目はたくさんものにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

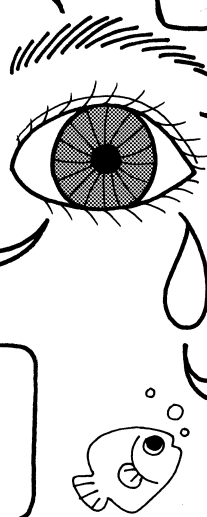


まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

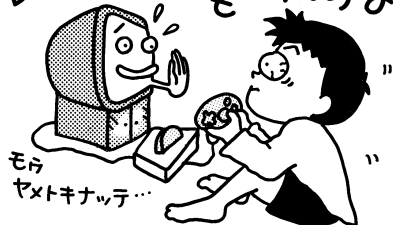
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



10月10日は  
目の愛護デー

~目にやさしい生活心がけていますか?~

長時間近くを見続けな!



正しい姿勢で勉強しよう



前髪、目にかかるといい?



バランスのとれた食生活



たまにはゆっくり





# おうちの方へ



## 季節の変わり目・・・衣服でうまく調節を

昼間の日差しは強くても風は涼しく、朝晩は過ごしやすい季節になりました。だんだん昼が短くなり、夜が長くなるにつれて、日中と朝晩の気温の差が大きい日が増えてきます。

この時は天気予報等もチェックして、上着を持っていくかどうかなど、服装に気をつけながら、体調をくずさないように生活してください。

## \* 眼科受診は お済みですか? \*

4月の視力検査の結果、『受診のすすめ』を渡され、受診を済ませていない児童がまだ数名います。見えにくいのを無理していると、目が疲れてさらに視力が低下してしまったり、しっかり観察する能力が衰えてしまったりと、日々の学習にも影響を及ぼします。早めの受診をお願いします。



\* 受診のすすめを紛失された場合は、担任までお知らせください。再発行いたします。

## 子どもにも増加中、眼精疲労に用心



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

正しい姿勢で机に向かうのはもちろんですが！

食事から目に良い栄養をとることも大切です！

正しい姿勢で机に向かう



ビタミンA	ビタミンB群	目をいたわり、元気になる食べ物？		タンパク質	アントシアニン
		ビタミンC	ビタミンE		
レバー、うなぎ、 緑黄色野菜など	ゴマ、レバー、 大豆、魚など	パセリ、 ブロッコリーなど	ゴマ油、 豆類、玄米など	肉、魚、卵、大豆、 レバーなど	ブルーベリーなど

## ☆ ☆ メディアと眼の健康 ☆ ☆

### \* お子さんは、大丈夫ですか？

激しい光を発している“テレビ”、それに加えてめまぐるしい速さで動く“テレビゲーム”、小さな画面を酷使して見なければいけない“携帯ゲーム”。

以前はIT 機器を長時間使う大人に多いとされていた眼からくる症状（眼の痛み・頭が重い・吐き気など眼精疲労から全身に現れる不調）を訴える子どもが増えているそうです。

15歳までの子どもの眼は、眼球の大きさや形、見る機能や眼を動かす機能も発達途上と言われてます。テレビやゲーム、ケータイなどの長時間接触は、眼の発達に悪影響を与え、視力低下をもたらすこともあります。

お子さんと、テレビを見たりゲームをしたりする時間のきまりをつくりましょう。



