

ほけんだより 10月

NO. 7 2021年10月8日 御杖小学校保健室

10月10日は目の愛護デー！
目を大切にしましょう！！



目が判定するよ
やさしい？
やさしくない？

1

オシヤレ
てしよ？

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2

これくらいでいいかな？

やさしい！

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3

まだまだ！

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

5

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

4

目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

涙の味はどんな味？

うれしいとき
悲しいときに
流れる涙

怒っているときに
流れる涙

甘い

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。

*** 視力検査について ***

今週は、視力検査を実施しました。

*** 裸眼視力でB以下、矯正視力でC以下の人に「受診のお勧めプリント」をわたします。**

A…1.0以上、 B…0.7~0.9、
C…0.3~0.6、 D…0.2以下

