

すこやか

松戸市立高木小学校
保健室
H29. 10. 3

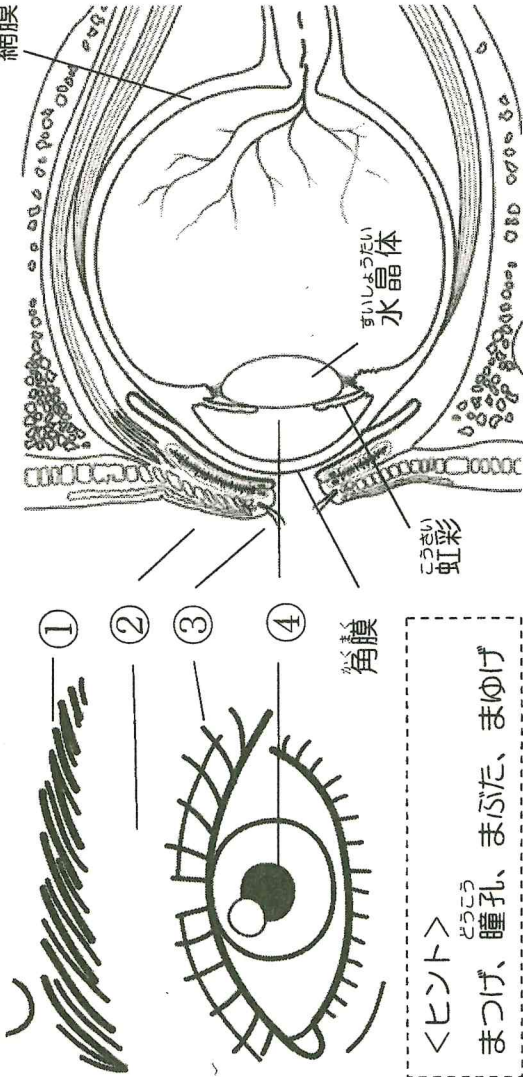
◎ 「ほけんだより」は、おうちの方といっしょに読んでください。
わからないことは、おうちの方や先生にどんどん聞きましょう。

外遊びや運動には、とてもいい季節になりました。さわやかに晴れた日は、校庭から元気な声が聞こえてきます。成長期のみさんにとって、たくさん体を動かすことは、とても大切です。そして、教室に戻ったら、うがい 手洗いを忘れずに！

10月10日は目の愛護デーです

1. 目のしくみを知ろう

目のまわりにあるもの名前をわかってもらえますか？



<ヒント>

まつげ、瞳孔、まぶた、まゆげ

- ① () ひたいからの汗が目に入るのをふせく。
- ② () 目(めだま)を守り、まばたきでかんそうをふせく。
- ③ () 目にゴミやほこりが入るのをふせく。
- ④ () 目の真ん中で光をとおす穴で、光の量によって大きさが変わる。

角膜・・・外から入ってくる光を瞳孔に送る。
瞳孔・・・瞳孔の大きさを変えて、光の量を調節する。
虹彩・・・瞳孔の大きさを集め、網膜に像をつつすレンズの役割をする。
水晶体・・・外から入った光を集め、網膜に像をつつす。
網膜・・・外から入ってきた光がここで像をむすび、視神経から脳に伝わる。

2. 目によい生活をしよう

パソコン・ゲーム・テレビ・読書のときは

画面との距離	目を休める時間	その他の注意
<p>パソコン</p> <p>10°~20° 画面をやや上から見下ろす位置に座る。</p>	<p>30~40分続いたら、5分以上休む。目を閉じる。</p>	<p>そのほかの注意</p> <p>画面に光が反射していないか注意する。</p>
<p>テレビゲーム</p> <p>1.5m~2m コントローラーのコードが伸びきるくらい離れる。</p>	<p>30分に1回、10分以上しっかり休む。</p>	<p>画面に光が反射していないか注意する。</p>
<p>テレビ</p> <p>2m以上 画面の対角の5倍以上離れ、目と画面の高さが同じくらいになるようにする。</p>	<p>1時間に1回、5~10分くらい休む。</p>	<p>必ず部屋全体も明るくして見る。</p>
<p>読書</p> <p>寝ころんだり、背中を丸めたりしないで、きちんと座る。</p>	<p>1時間に1回くらいは、少し遠くを見る。</p>	<p>明るすぎず、暗すぎない、適切な明るさで読むこと。</p>