

ほけんだより



平成29年10月2日(月)
丹波小学校
保健室

目に優しいこと・良くないこと
目のさっかく!?
おきき目の調べ方

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月に入り、いよいよ寒くなってきましたね。私は、丹波山村で秋冬をむかえるのが初めてなので、この時期にこんなに寒いことにおどろいています。

さて、秋と言えば、何を思い浮かべますか。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など…。暑さもひと段落した秋は過ごしやすく、様々なことに挑戦しやすい季節でもあります。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか。実りの多い季節になるといいですね。



こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



これはみんな 目のSOS



使いすぎだよー

疲れてるよー

休みたいよー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目に やさしくない のは、こんなこと



× 暗い部屋で本を読む

暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける

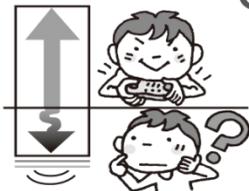
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする

目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

クイズ ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽
ゲームやスマホの
時間がふえるほど、
へるものだよ



いきたらな<2>、目が軽くなりますよ。
まばたきの回数が増え、涙が目の表面に
たまり、まばたき。

こたえ

目にやさしい

環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない



目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぶりすいみんをとる



目にやさしい

食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



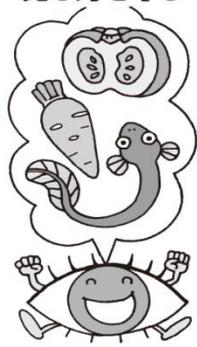
ルテイン

目をダメージから守る



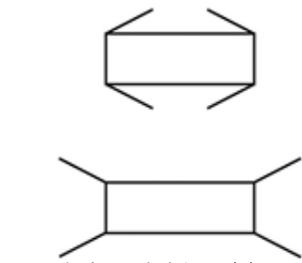
ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る

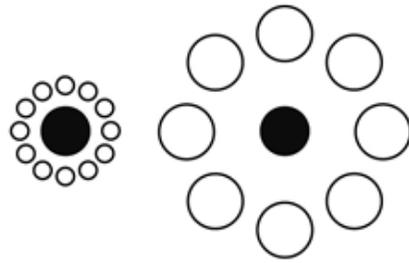


栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

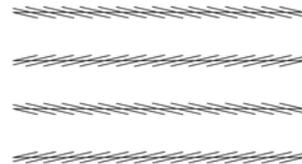
ふしぎ、不思議…錯視の世界



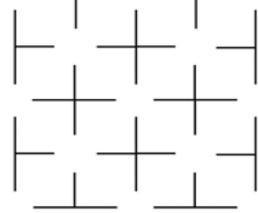
①四角い部分の大きさは？



②黒い丸の大きさは？



③真ん中の線のかたむきは？



④真ん中の四角の色は？

①…上の方が小さく、上下が大きく見えるが同じ大きさ。

②左の方が大きく見えるが、同じ大きさ。

③右下がりに見えるが、水平。

④右の方が黒っぽく見えるが、同じ濃さ。

⑤右下がり・左下がりに見えるが、すべて水平。

⑥丸い形があるように見えるが、何もなし。

図形の大きさ、角度などが実際と違って見える、何もないところに図形があるように見えることを「錯視」といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあります。

あなたの“きき目”は？

手や足には、人それぞれ左右のどちらが使いやすいかといった“きき手”“きき足”があります。じつは目にも“きき目”があり、そちらの目が主となって物を見ています。=====「きき目の調べ方」=====

①両手の人差し指と親指で輪を作り、うでをのばす。

②その輪の中に、少し遠くに離れたところにある対象物がおさまるようにする。

③片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかった方が効き目になる。



ほけんしつ うんどう
保健室から運動で

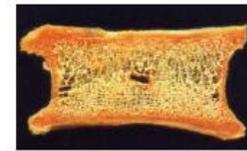
げんきUP!!

こつ そ しょう しょう
骨粗鬆症

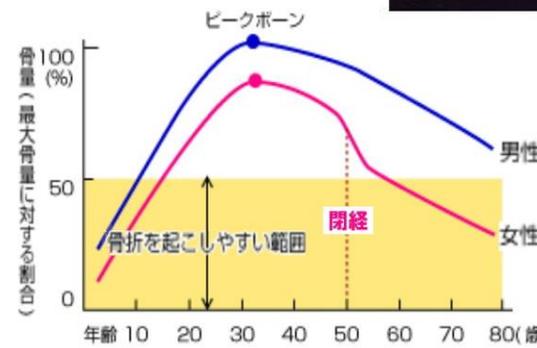


こつそしょうしょう
【骨粗鬆症(こつそしょうしょう)】という言葉聞いたことはありますか。
ほね なか ほね
骨の中のカルシウムなどが減って、骨がスカスカになったり骨折しやすくなったりする
びょうき
病気です。

けんこう ひと ほね
◎健康な人の骨◎



◎スカスカの骨◎



ひだり
左のグラフにあるように、骨の強さは20~30歳をピークにして、50歳あたりから急に下がります。

おとしよ ひと おお びょうき しょうがくせい かんけい
お年寄りの人に多い病気?小学生には関係ない?

おも おもちが 大間違いです。

がつ こうがくねんせい ほけんしどう こつそしょうしょう えいよう
9月に高学年生への保健指導で、骨粗鬆症と栄養について少し説明しました。

ほね つよ
骨を強くするためには、栄養のバランスよく食べること。特に、カルシウムがたくさん含まれている牛乳や小魚などです。

しかし、カルシウムをとっているだけでは骨は強くならない!!

えいよう
栄養

たいよう ひかり
太陽の光

うんどう
運動

この3つが
たいせつ



いくら、牛乳や小魚を食べていても、外に出ずに、ずーっと家の中でゲーム。なんていう生活だと、ただ太っていただけ。

たいよう ひかり
太陽の光…骨を強くしてくれるビタミンDをつくる。

うんどう
運動…運動で骨に刺激を与えることで、カルシウムやビタミンDが骨に吸収されやすくなり、骨が強くなる。

骨を強くできる期間は子どものころだけ!大人になってからではおそ~い。

子どものころの貯金が大切!

まずは、簡単な運動から毎日始めることが大切☆(ウォーキング・なわとび…)