

ほけんだより 10月

平成30年10月5日(金)
丹波小学校
保健室

目に優しい生活を
目の働きとトラブル
世界手洗いの日

10月の保健目標

目を大切にしよう

丹波小ではやっているカルタを楽しむとき、本を読んでわくわくするとき、おいしそうなものを見てうきうきするとき。スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋にも大活躍しているのは「目」。10月10日は【目の愛護デー】。読書や勉強の合間に休けいをして、いつまでも健康な目でいたいですね。また、10日には視力検査があります。病院のすすめのおたよりをもらった人は、眼科にいきましょう。

勉強するときも目にやさしく

★**目と机との距離**：30cmは離すよう注意します。姿勢が悪いと机との距離が近くなってしまいますので、しっかり背すじをのばしましょう。

★**照明**：部屋全体を適度な明るさにします。スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、手のかけができない方向から照らしましょう。

★**ときどき休憩を**：遠くの景色を眺めたり、目の体操をしたりします。ホットタオルを目の上におき、目の疲れをとるのもいいですね。



勉強したり、本を読んだりするときは

目と机の距離は30センチ



えんぴつは濃いもの(HB以上)を使おう

こんなことはないかな??

×夜遅くまでテレビをみている。

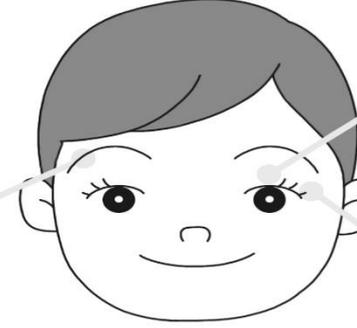
テレビやスマホの画面からは、強い光がでています。夜遅くに見ると、脳が朝と間違えてよく眠れなくなります。

×スマホ、ゲームのしすぎ

ゲームの時間は1日1時間まで。

これはお医者さんが言っています。それ以上は、目にも体の成長にも悪いということです。

働きをしているのかな?



- まぶた**
目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。
- まゆげ**
おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。
- まつげ**
目にゴミが入るのを防いでいる。

目のピンチ! こんな時どうする?

同じ絵柄のカードを見つけよう!

- 目にゴミが入った
- めやにがたくさん出る
- ゲームのしすぎで目が赤くなった
- そのまま放っておく
- まぶたの上からトントンと軽くたたく
- 濡らせためんぼう・蒸したタオルでこすらずふき取る
- 水を入れたせんめんきに顔をつけてまばたきをする
- 温めたタオルをあてて目を休ませる
- ゴシゴシ目をこする

どうすればいいかわかるよ

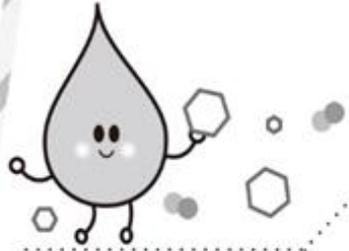
※よくならない時・ひどくなる時は病院へ

結膜炎かもしれないので病院へ

涙がでるのは、なんのため??

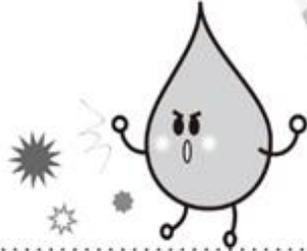
*目に酸素や栄養をとどける

目の角膜に血管がないため、涙がかわりにとどけます。



*病気から目を守る

目に入ったゴミを洗い流し、病気を防ぐ殺菌作用もあります。



*目がかくのを防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目を守っています。



*目の表面の傷を治す

涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。



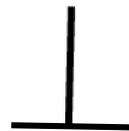
*目の表面をなめらかにする

涙でなめらかになると、ものを鮮明に見ることができます。



『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。



えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。
まっすぐのはずのえんぴつが…あれれっ？



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。
脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



10月15日は

世界手洗いの日

世界で、5歳になる前に亡くなる子どもは年間590万人。その多くは、予防可能な病気などが原因です。せっけんを使った正しい手洗いによって、世界で約100万人の命が守れると言われています。せっけんを使った手洗いができな子どもがいると思うと、私たちは恵まれていますね。手洗いは、誰にでもできる衛生のいちばんシンプルな、でもとても大切な取り組み。世界みんながいっしょになって手をあらう、そんな日が【世界の手洗いの日】です。

この手洗い、どこがダメ?

Aくん

すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

ココがダメ!

水だけ

せっけんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかるって言われているよ

ココがダメ!

洗うところ

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

ココがダメ!

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



洗い残しの多い場所



手のこう 指先 親指 手首

手を洗ったあとは清潔なハンカチでふこう

