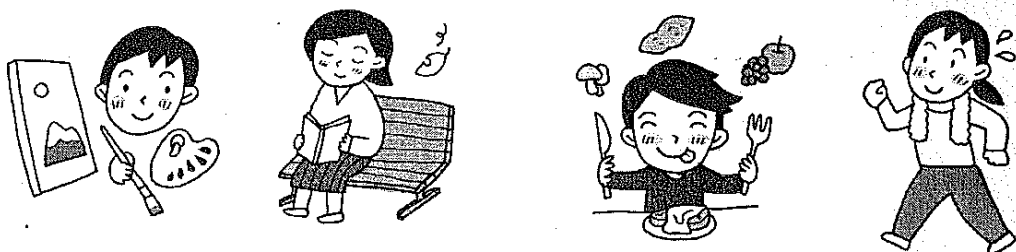


ほけんだもり

H29年藤江小
ほけんしつ
おうちの人と
読みましょう

すごしやすい季節になりました。この前、しけんさをしましたが、みなさんの目はいかがでしたか？「見る力」には目だけでなく、のうの発達も必要です。いろいろなものを見て、体を動かし、けいけんする中で「見る力」はぐんぐん育ってきます。天気の良い日は外に出て、目とうにもたっぶりえいようをあげましょう

心も体もみのりの秋！ あなたは 何の秋？



目にやさしい生活を！

物を見たり文字を読んだりテレビを見たり、目は1日中働いています。毎日の生活の中で次のことに気をつけて、目を守りましょう。

本などから30cm目を離す

明るいところで本を読んだり文字を書いたりする

テレビは離れて見る

ゲームやテレビは時間を決める

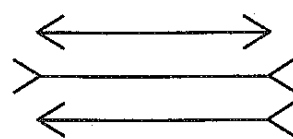
5時までね!

前がみは自にかからない長さにする

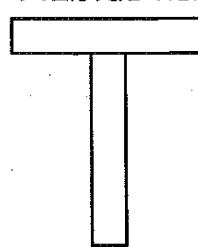
遠くの景色などを見て目を休める

目はたまされる?! ふしぎな「さっかく」

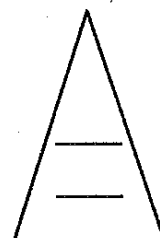
①3本の横の線の長さは...?



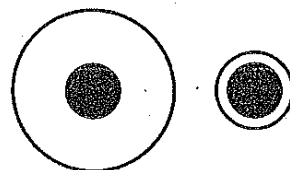
②2つの四角の長さ・太さは...?



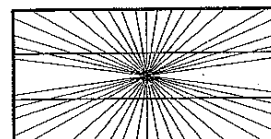
③2本の横の線の長さは...?



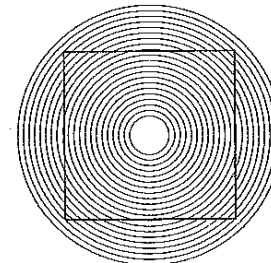
④2つの黒い丸の大きさは...?



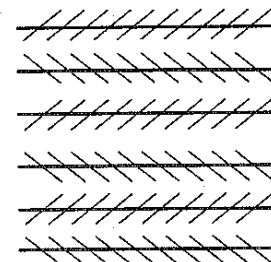
⑤2本の横の線は...?



⑥丸の中にある四角は...?



⑦6本の横の線は...?



じつは、こたえは①~④はすべて「同じ」、⑤~⑦はすべて「まっすぐ(まがっていない)」です。私たちの目はとてもすばらしいはたらきをもっていますが、ふしぎなことに、こんなふう実際にちがって見えることもあるのです。



☆ すごしやすい季節ですが、急に涼しくなったり、また暑くなったりで、体がついていきにくい時期でもあります。のどをいためたり、急に高熱が出たりなど、体調をくずす人も少し増えてきました。日ごろから、バランスよく栄養をとって腸内環境を整えること、適度に体を動かすこと、疲れたなと感じたら早めに休むことなどで、体の免疫力を高めておきましょう。また、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節するよう気をつけてください。

毎日がんばっている

目を大切に！

☆ 視力検査を行いました。B以下の人には、再度お知らせの用紙をお渡ししました。その日の目の調子や環境によっても見え方は異なります。特に、1学期よりも見え方が悪くなっている人や、今年度まだ受診していない人、眼鏡があていない人という人は、眼科で診ていただくようお願いします。

☆ パソコン、スマホ、タブレットなどの画面から出る光の多くは、ブルーライトという目に強い刺激がある光です。若い人ほどレンズ(水晶体)を通しやすく、目に影響を受けやすいと言われています。特に寝る前にブルーライトをあびると、眠りをさそうホルモン(メラトニン)が出にくくなり、ねつきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、朝おきても、疲れがとれない状態になりやすくなります。使い方を考えて、かけがえのない目を大切にしましょう!