



家庭数

あうちのひと
いっしょにふんでね。

ほけんだより 10月

Vol.6

曾谷小学校 保健室

(2022.10.1発行)



10月10日は目のあいごデー(目を大切にしよう、という日)です。“目がわるくなっているか”また“目にやさしい生活ができているか”を考えてみましょう。

朝・晩はすずしくたり、秋のおとずれが感じられます。「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろな木火がありますか、みなさんにとって亮爽した木火となりまじょうに!

黒板の字 読めるかな?

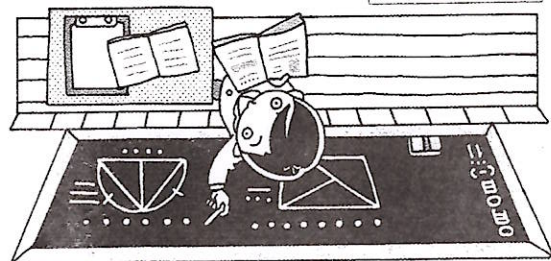


A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えない

C: 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない



黒板の字が見えにくくなっている人は、早めに眼科でみてもらいましょう。



ゲームやSNSは時間を決めておわりなしよう。



目にやさしい生活を



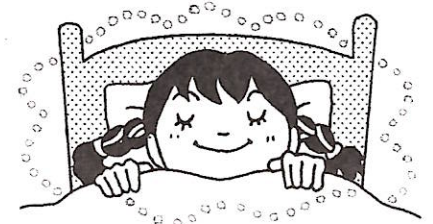
本をよむときはよいせい。



前がみを短く切ろう。



ときどき遠くをみて、目を休ませよう。



しっかりねて、目を休ませよう。

目は、守られている

まゆ毛: 片方に約650本
汗が目に入るのを防ぎます。

まぶた: 厚さ約0.1ミリ
目を保護するカバーの役目をしています。

まつ毛: 上は約150~200本
下は約70~100本
ゴミやほこりが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

涙: 1日に目薬20滴分
目の表面の乾燥を防ぎ、細菌などの感染から目を守ります。
角膜に酸素や栄養を届けています。

