

10月 ほけんだよ

南会津町立南郷小学校
保健室 第8号
令和元年10月1日

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると・・・

〇〇 こんなふうにまゆげと目のようにみえることから、目の愛護デーとなりました。この機会に、自分の生活を振り返り、目を大切にしましょう！

あなたの心を映し出す...



いつもキラキラ輝いてほしいですね

目の健康CHECK!!

10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

目に良い栄養ACE!

ビタミンA

- ・にんじん ・うなぎ
- ・こまつな ・ほうれんそう
- ・レバー ・卵黄 など

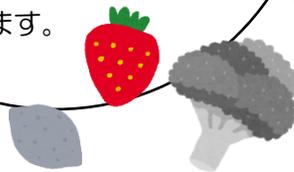
目の粘膜を正常に保ち、目にうるおいを与えます。ドライアイを予防します。



ビタミンC

- ・レモン ・蒜ピーマン
- ・いちご ・ゴーヤ
- ・フロコリー など

抗酸化作用があり、老眼をはじめ、体が老化するスピードを緩やかにします。



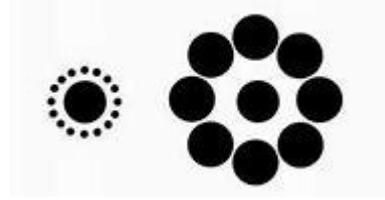
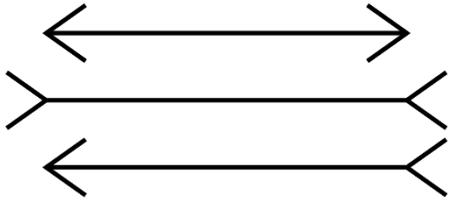
ビタミンE

- ・アーモンド ・ごま
- ・西洋かぼちゃ ・たらこ
- ・蒜ピーマン など

紫外線やブルーライトの光から目を守り、眼精疲労や老眼を予防してくれます。

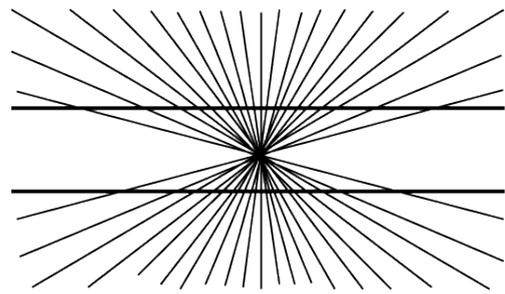
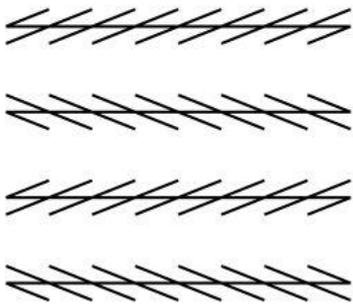


目はだまされる？ふしぎな「さっかく」



③ 4本の横の線は・・・？

④ 2本の横の線は・・・？



じつは、こたえは①②はどちらも「おなじ」、③④はどちらも「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、こんなふうじつに実際とちがって見えることもあるのです。

からだの豆知識

目にも右きき、左ききがあるって本当？

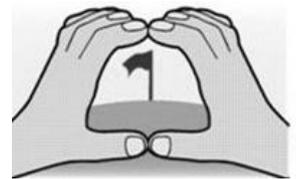
あなたが箸をもつのは、どちらの手ですか？右ききの方は右手、左ききの方は左手といったように、自分の手が右ききか左ききかは、誰でもすぐに答えられます。では、目はどうでしょう？自分が右ききか、左ききか、知っていますか？簡単にわかるのでやってみましょう！

(1) 両手の人差し指と親指で輪を作り、目標物をとらえ、腕をのばします。

(2) 片方ずつ目をして、目標物をみます。

目標物が輪の中におさまるのはどちらの目でしたか？

輪の中におさまった方の目が、あなたのきき目です。



保護者の方へ

○視力検査の結果について

第2回の視力検査を実施しています。視力B以下のお子さんには、受診のおすすすめを配付しますので、早めの受診をお願いします。（経過観察中の場合や受診がお済みである場合にはその旨を記入し、用紙を提出してください）

視力検査の結果を通じて、目の健康についてお子さんと一緒に考えていただくきっかけになれば幸いです。

