

ほけんだより 10月号

がつごう

R6.10 徳島文理小学校 保健室

2学期がスタートし、早く1か月が経ちました。運動会も無事に終わりました。だんだんと日が暮れる時間も早くなり、もうすっかり秋ですね。まだ、暑いと感じる日もありますが、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。免疫力を低下させないように、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけて過ごしましょう。



まゆげ

おでこから流れてくる汗が、目に入らないように、止めてくれるよ!



まぶた

目にボールがぶつかったり、虫が飛んできたりしたときにパッと閉じて目を守るよ!

まつげ

目に強い風があたったり、ほこりが入ったりするのを防いでくれるよ!

まばたき

まぶたをいつもパチパチと閉じて、涙が目の全体に行き渡るようにしているよ!

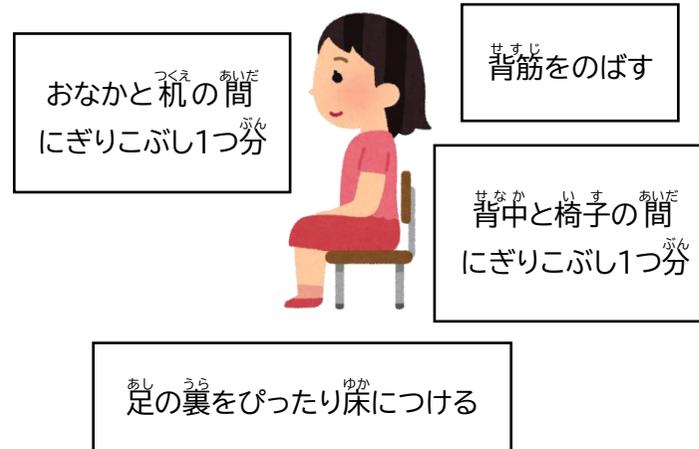
なみだ

泣いていないときも、涙は常に目の表面を流れていて、目が乾かないように、栄養を送っているよ!



どくしょ べんきょう 読書や勉強	テレビやゲーム、スマホ	まえがみ 前髪
<ul style="list-style-type: none"> 姿勢を正しくする 手元が明るすぎたり、暗すぎたりしないように、ライトなどで明るさを調節する 	<ul style="list-style-type: none"> 画面に近づきすぎない 長い時間続けて見ない ※あらかじめ、時間を決めておこう! 	<ul style="list-style-type: none"> 短く切る 目にかからないようにピンなどで留める

◆よい姿勢



テレビ・スマホ・パソコン

画面を見るときは…

- ・スマホ: 30cm以上
- ・パソコン: 40cm以上
- ・テレビ: 画面の高さの3倍分の距離

離れて見るようにしましょう!

※人間は通常1分間に30回まばたきをしますが、集中したときは本能的にまばたきが減ってしまいます。(読書:1分間に15回、画面を見続ける:1分間8回まで減少。)
ドライアイの原因となるため、集中しているときも、意識的にまばたきをしましょう。
また、ドライアイになることで視力低下につながるリスクもあります。気をつけよう!!