

# ほけんだより 10月

令和3年10月1日(金)  
系満市立高嶺小学校 保健室



10月、実りの秋です。この時期に美味しい食べ物の1つ、栗。さて、英語で何と言うか知っていますか？実は、よく耳にする「marron」はフランス語。英語では「chestnut」と言います。大人でも、間違っている人が結構いるそうですよ。お家の人にも聞いてみてくださいね。

## 10月10日は目の愛護デー

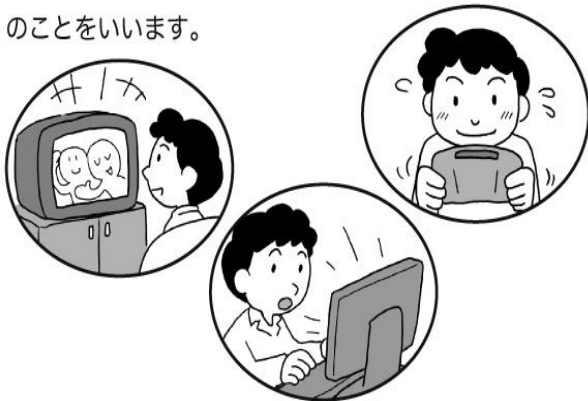
### 目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。



## VDT 症候群って知ってる？

VDT (Visual Display Terminal の略) は、パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、携帯電話などのディスプレイのことをいいます。VDT 症候群とは、VDT を見る作業によって起こる、さまざまな健康被害のことをいいます。



### パソコンで作業するときは



- 長時間作業を続けず、定期的に休憩しましょう。
- 背すじを伸ばして、正しい姿勢をとりましょう。
- 視力にあっためがねやコンタクトレンズを使用しましょう。

## ときどき遠くのものを見るようにしよう

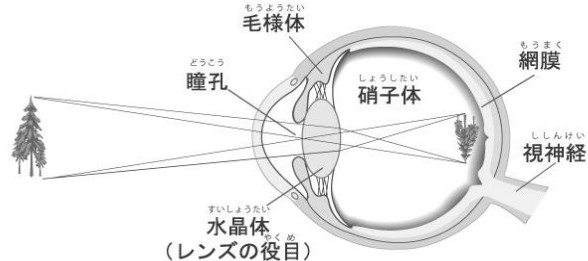


勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見る機会が多く、毛様体筋はいつも緊張しているため疲れてしまいます。ときどき遠くを見るようにすると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。

私たちの目は、光が網膜の上に像を写し出すようにピントを調節しています。

ピントを合わせるために、毛様体が水晶体の厚さを調節しています。

- 近くのものを見る時・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
- 遠くのものを見る時・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ



目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？

オシャ  
でしょ？



やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



2

やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すぐく疲れんだ…心地いいなと感じるくらい明るい明さが目安だよ。



これくらいでいいかな？



3

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



5

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



涙の味はどんな味？



うれしいとき 悲しいときに流れる涙

甘い

怒っているとき 流れる涙

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ホロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面について、目を守ってくれています。でも…③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。

やさしい！



これなんだ？

ピン

目のところに本があるよ