

秋は何をするにも気持ちのよい穏やかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。好きなことをより深めたり、やってみたいことに挑戦したりするのもよいですね。食事、運動、睡眠を十分にとって、身体はもちろん心にも栄養をたくさんあげてください。

目の愛護デー



10月の保健目標 目の健康について考えよう

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは「視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚」の5つの感覚の中で、主に視覚「目」から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。目は、毎日ハードに働いています。目を酷使することに気を付けたり、しっかり睡眠をとったりして目を休ませる時間をつくりましょう。

疲れ目チェック

皆さんの目は疲れていませんか？確認してみましょう。

- | | |
|---------|-------------|
| ○目が乾く | ○視界がぼやけて見える |
| ○目が赤くなる | ○目がショボショボする |
| ○目やにが出る | ○涙が出る |
| ○光がまぶしい | ○充血している |

目を大切に!



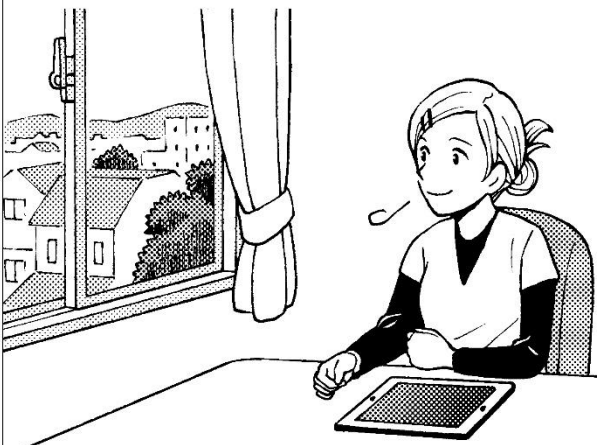
保護者の方へ

希望した生徒を対象に、今月から色覚検査を行っていきます。結果は、検査を受けた生徒全員に通知いたします。学校での検査は、あくまでも「異常の疑い」を見つける検査です。異常の疑いがありましたら、早めの眼科受診をお勧めいたします。

近視を予防するために

近視の予防のためには、タブレットの画面などの近くを見る作業を30分したら20秒以上は目を休めるようにしましょう。また、日光が近視の進行を抑制することがわかってきたため、1日2時間は屋外で過ごすようにしましょう。屋外であれば、日陰でも効果があります。

30分画面を見たら、20秒以上目を休める



1日2時間は屋外で過ごす

