



30年10月1日  
伊深小保健室

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？大切にするにはどうしたら良いのでしょうか？一度、自分の生活習慣を振り返って考えてみるといいですね。



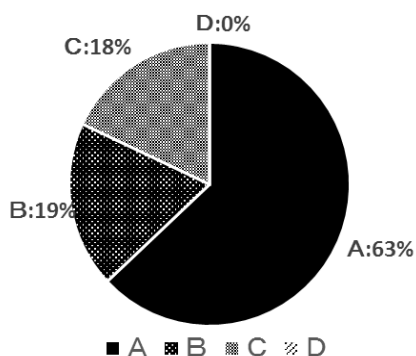
### ○視力検査について

10月4日（木）…えがお、1、2、3年生 10月5日（金）…4、5、6年生

※メガネがある人は、必ず持ってきてください。



伊深小学校の視力別割合



伊深小では、視力1.0未満の人（メガネのある人はメガネをかけた場合の視力のみ）が、全体の37%います。早めに眼科に行けば、点眼で回復できる「仮性近視」と分かる場合もありますが、これは放置すると完全な近視（遠くが見にくいこと）になります。また、メガネが自分にあっているかどうかも知ることができます。視力検査でB以下だった人は、早めに眼科を受診しましょう。



あくびをするとう涙が出るのはなぜ？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。












ところで…

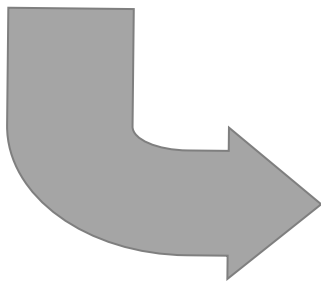
授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？原因を探してみましょう。



みなさんは目の健康のためにしていることはありますか？

# 目にやさしい生活をしているかチェック！

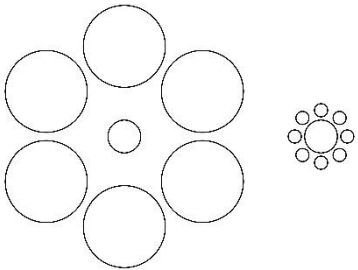
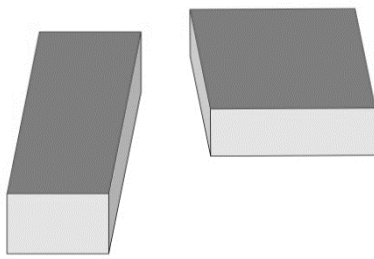
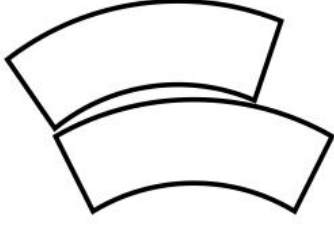
<p><input type="checkbox"/> 部屋は適度に明るくしていますか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 睡眠時間をしっかり取っていますか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> テレビからはなれてみますか？</p> 
<p><input type="checkbox"/> テレビやゲーム、パソコン、携帯など時間を決めていますか？</p> 	<p>気づいて!! 目のSOS</p> 	<p><input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がけていますか？</p> 
<p><input type="checkbox"/> 正しい姿勢を意識して勉強していますか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 前髪が目にかかっていますか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 時々、遠くをながめて目を休めていますか？</p> 



いくつできていましたか？  
 目が困るような状態が続けば、やがて視力は下がっていき、自分自身が困ることになります。  
 自分ができていなかったことを心がけた生活をしましょう。

## くらべてみよう！

目で見て、自分が感じたことは正しいと思いがちですが、目は意外とだまされやすいようです。

<p>真ん中にある○の大きさは同じ？ちがう？</p> 	<p>色のついていない部分の形は同じ？ちがう？</p> 	<p>ふたつの図形の大きさは同じ？ちがう？</p> 
--	---	---