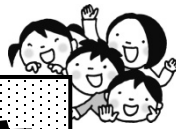




げんき



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう。




◆◇ 目はがんばり屋さん ◆◇

2学期の視力検査の結果はどうでしたか？

目は、毎日みなさんに、いろいろなことを教えてくれます。もし見えにくくなったら、こまることなくたくさんあります。

10月10日は「目のあいごデー」です。目にやさしい生活について考えてみましょう。

<p>ほん がめん 本や画面などは あか ところ 明るい所で見。</p> 	<p>ただ し せい 正しい姿勢をする。</p> 
<p>ぐっすりねむる。</p> 	<p>かみ め 髪は目にかからない なが 長さにする。</p> 

タブレットやゲームは、とても便利で楽しい物です。でも、いつもがんばって画面を見ている目にとっては、休み時間が必要です。

みなさんは、いつ、どんな風に休み時間を作りますか？

⇒ ウラは家の人へのお知らせです。

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。



ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



★今月の健康クイズ★

もんだい
問題

ゲームやスマホをする時間がふえるほど、へるものってなあに？

ヒント

- ① 目
- ② ふつうは1分間に20回ほど。

せいかい
正解は、保健室前にあります♪