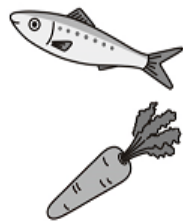


令和2年10月6日
玉島小学校 保健室

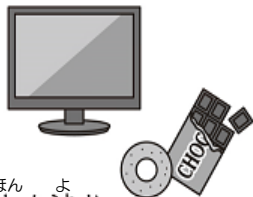
日中の暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？過ごしやすい季節だからこそ、好きなことを楽しんでほしいのですが、ついつい、読書や勉強、スマホやゲームに集中しすぎて、目と本やメディアとの距離が近くなっていませんか。ふだんの生活をふりかえって目にやさしい生活を心がけましょう。

目にいいもの・わるいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する



- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



なみだ やくわり 涙の役割



目の乾燥をひそげ



目に酸や栄養をはこび



目の汚れを洗い流す



ドライアイって知っている??

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。

でも、ゲームやスマホの画面に夢中になると、まばたきの回数が減ってしまうよ。

1分以上全くしないこともあるんだよ。

まばたきの回数が減ると、目の表面をうるおす力が低下して、ドライアイになってしまうんだよ。



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

目のギモン

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

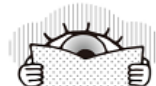
A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



どうしてダメなの？