



へいせい ねん がつ ついたち せんだいしりつ なかのさかえしやうがっこう  
平成 25年 10月 1日 仙台市立中野栄小学校

すっかり秋めいて、読書・運動・学習など、何をするにも心地よい季節となりました。朝晩も  
ずいぶん肌寒なくなってきました。寝冷えや夜ふかしなどで、体調をくずすことのないように  
注意しながら、過ごしていきましょう。

がつ ほけん もくひやう  
10月の保健目標

目を大切にしよう。

がつとおか め あいこ ひ ごろから め だいせつ  
10月10日は、「目の愛護デー」です。あなたは、日ごろから目を大切にしていますか？



目がこまっています。



ゲームのしすぎ



ほん  
本やノート  
テレビに近づきすぎ



あか  
明るすぎ

くら  
暗すぎ

めは、おきている間、ずっと休まず、働き続  
けています。日ごろから目がこまるような使い  
かたをしていると、今は、よく見えていても、  
やがて視力が下がり、今度は、あなた自身が  
こまってしまうことになってしまいます。



め まも  
目を守る  
ルールを  
つくろう

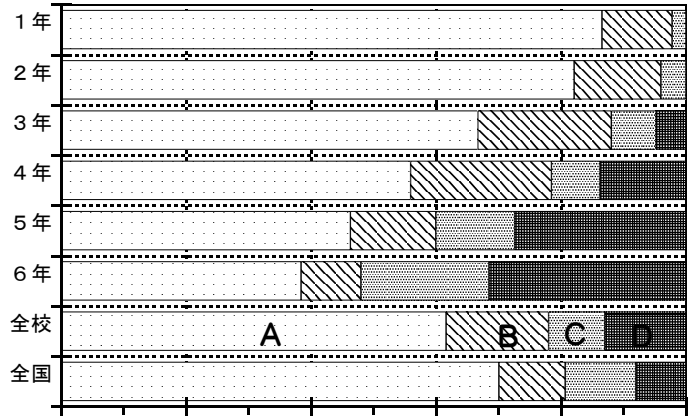
- ★ ゲームは、1日合計30分まで
- ★ 勉強や読書は、見やすい明るさと、  
正しい姿勢を心がけよう。

右のグラフは、春の視力検査の結果です。(全国平均は H24 年度です。) 学年が上がるにしたがって、視力が低下してしまう人が多くなってしまうようですがわかります。

1度見えにくくなってしまった視力をもとにもどすのは、とても難しいとされています。

目の健康のためにも目にやさしい生活を日々心がけましょう。

なかのさかえしょうがっこうじどう 視力の様子



## あなたの目を まもる 3つの習慣

① **ときどき 遠くをながめる。**

目の毛様体という筋肉のつかれをとり、目を休める。

② **しっかり 睡眠をとる。**

目を閉じて、目と脳をしっかりと休ませる。

③ **きちんと 食事をとる。**

バランスのとれた、目にも良い栄養をとる。

## 7つの ちがいを さがそう！

右と左の絵のちがいを さがそう。答えは 保健室前にはっておきます。

