

はげだより 10月

へいせい ねん がつ とお か せんだいしりつ なかのさかえしやうがつこう
平成 26年 10月 10日 仙台市立中野栄小学校

心地よい風にのって、どこからかキンモクセイのりんとした香りがただよってきます。色づく木々の葉にも秋の訪れが感じられるこの頃です。朝晩も少し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。秋は、読書・運動・学習など、何をするにも心地よい季節です。秋休み中や2学期には、ぜひいろいろなことに、思いきり取り組んでみてください。

10月の保健目標

目を大切にしよう。

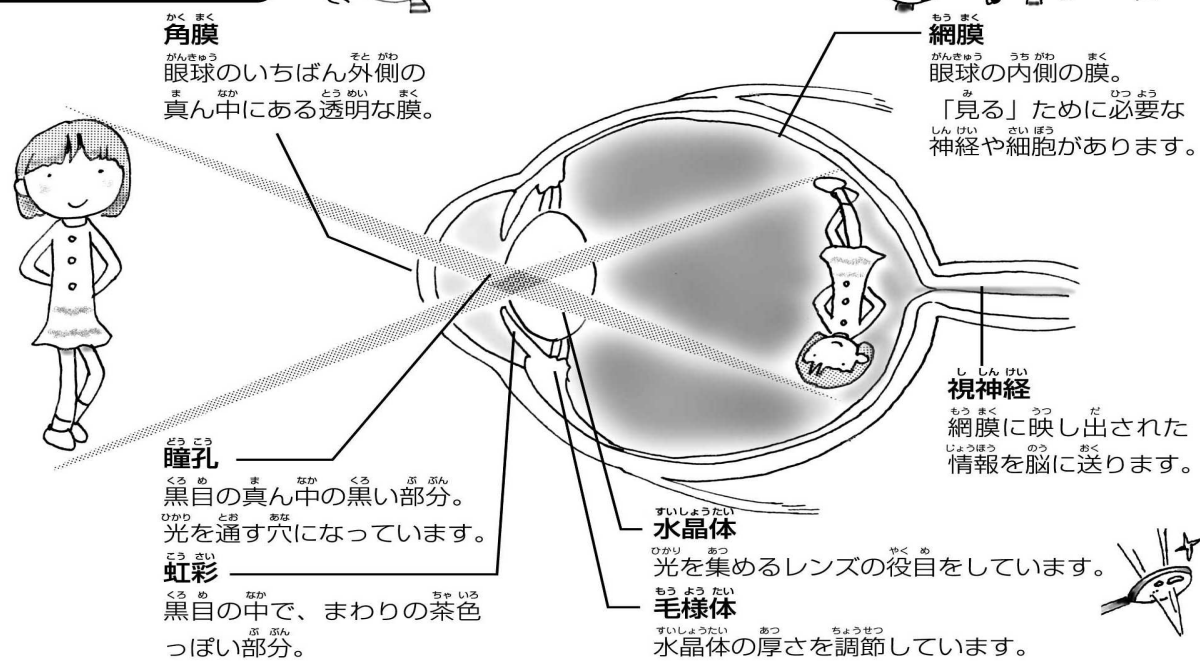
10月10日は、「目の愛護デー」です。あなたは、日ごろから目を大切にしていますか？

いろいろなものがよく見えるように、目はいつも、休みなく働いています。水晶体の厚さをかえて、ピントを合わせたり、瞳孔の大きさをかえて見やすい明るさにしたりして、たえず調節しながら、いつも働き続けています。とても大事なみなさんの目です。ゲームやパソコンのしすぎで疲れさせたり、目をけがをさせたりしないように、大切に守っていきましょう。

こんなふうになっているんだ!!



見るしくみ



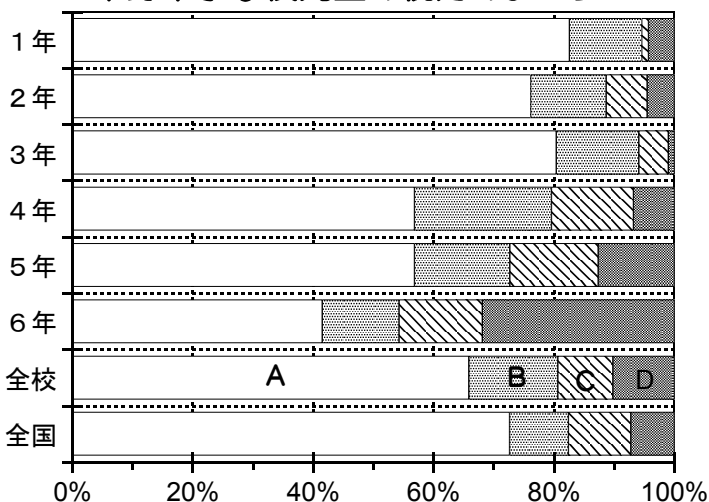
なかのさかえしょうがっこうじどう しりよく
中野栄小学校児童の視力の様子

右のグラフは、春の視力検査の結果です。(全国平均は H25 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いるようすがわかります。

1度低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、心がけていきましょう。

(A 1,0 以上 B~0,7 C~0,3 D 0,3 未満)



目にやさしい生活をしていますか?



前髪が目にかかって
いませんか?



本やノートから
30cmは離れましょう



手元も部屋全体も
明るくしましょう



ときどき遠くを見て
目を休めましょう

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。



