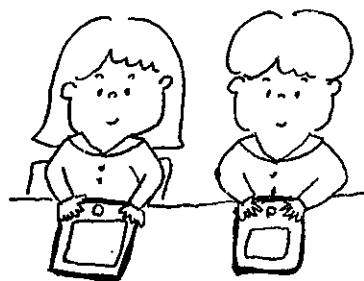


# ほけんだより 10月

2021.10.1  
西が岡小学校  
保健室

朝、教室をまわっていると iPad を使って学習する様子をよく見るようになりました。使われている人がたくさん

いますね。とても便利なものだから、目にやさしい使い方を工夫していけるとよいですね。

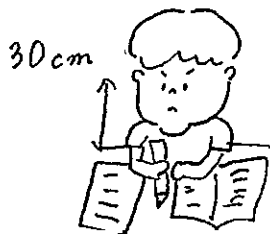
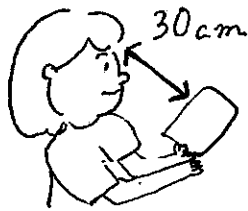
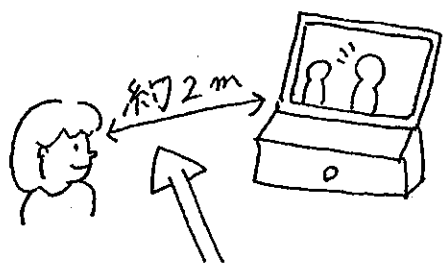


あなたはどうかな？

## 目と〇〇のきまり

テレビ

けいたい電話、ゲーム、パソコン



テレビの画面の高さの3倍がよいよ。

※ タブレットやパソコンは40cm以上は好してね！

近すぎると...

目が悪くなる、かたこり、ずくうなどがおこりやすくなるよ。



## 目のほげほげ？ 目のふしぎ？

Q. ふ、だんめんはがむいしきになっている〇〇〇ってなんだ？

人間は3びょうに1回しているよ

ほとんどの魚はしなは

A. 正かいは「まばたき」かんそくから目を守ったり、涙をばこんどりしてくれます。でも、テレビやゲームに集中するとまばたきの数はへります。すると、目がかわき、ドライアイなどの病気になることもあります。

Q ゲームをしすぎたらいけないの？

A. 近くをずっと見ていると、目のポイントを含ませる筋肉がほたらきはなれになります。それが続くと筋肉はさんちやうしてかたくなり、だんだん近くしか見えないうようになります。これを近視といいます。



1時間に1回は遠くをみて休けいしよう！

10月10日は目を大切にする日です。

ゲームやけいたい電話のルールについておうちでも話し合っけてね。