

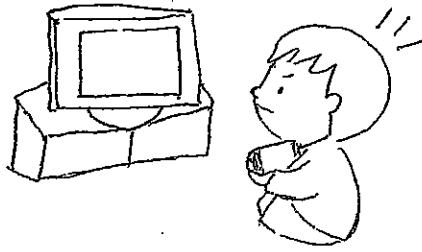
ほけんだより 10月

西が岡小学校
保健室
2022.10.3

～目を大切にしよう！～

10月10日は何の日か知っていますか？ 10を2つ、横にする
と目に似ていることから「目を大切にする日」とされています。
家で過ごす時間が長くなったから、西が岡小では視力
が下がった人が増えています。ゲームやスマートフォンの使い方を
考えてみよう。

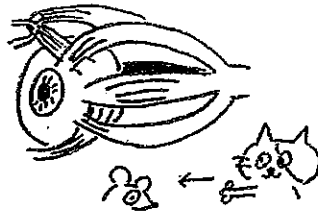
目の「ふしぎ」??



目の筋肉は6本あるよ

上下左右や「ま」のめに動かしたり回転させてたりしているよ

- ・上下左右に動かす筋肉は4本
- ・「ま」のめに動かしたり回転させてたりする筋肉は2本



近くでものを見続けると目が
つかれるよね。手や足の筋肉と同じで、目の筋肉も緊張し続
けるとつかれてしまい、視力の低下につながるよ。

虹彩の様子はあなただけのオリジナル

虹彩

虹彩をよく見ると模様があるよ。模様は一人
ひとり、違って、指もんよりも個人を見分ける精度
が高いよ。空港での出入国手続きに使っている国もあるよ。



目にやさしい過ごし方をしよう!

姿勢について



ピン!
背筋を伸ばす

目のもののきりばは
30cmくらいは必ず

いすに深く座る

グー!
机と体の間に
ふたつ分あける

床に足をのける

ペタ!

前髪が目にかか
らないようにする

画面から目を30cm
くらいは必ず

明るい部屋で
20:00 ねる直前の使用
はひかえる

スマホやゲームの使い方



人は情報の8割(80%)を目から受け取っているよ。
起きている間、目は常に働き続けているよ。ついテレビ
やゲームなどを使いすぎていい加減、ふだんから目に優しい
生活を心がけよう。