

10月10日 目の日

令和2年10月7日(水)発行

保健目標：目を大切にしよう
10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」で、目を大切にする日です。字を書くときや本を読むときの姿勢・・・授業中の姿勢はどうでしょう？また、自分の部屋の明るさ、テレビの見方など、自分の生活をふり返ってみましょう。2学期の視力検査を実施しました。結果をお渡ししますので、視力が下がっている人は、眼科を受診しましょう。保健室前の掲示板に、「目のトリックアート展」と「目のトレーニングスタンプラリー」設置しています。ぜひ、体験してみてくださいね♪



大切な目ふだんからアイしてあげてね!

下のグラフは、10月に測定した視力検査の結果です。学年が上がるにつれて、視力が悪くなっているのがわかります。ゲームやタブレットの時間が長くないですか？心当たりのあるお友達は、生活を見直しましょう。

10°~20°
画面をやや上から見下ろす位置に座る。肘の角度にも注意する。
90°±α

寝転んだり、背中を丸めたりしないできちんと座って読もう。

1.5m~2m
コントローラーのコードが、のびきるくらい離れる。

2m以上
画面の対角の5倍以上離れ、目と画面の高さが同じになるようにする。

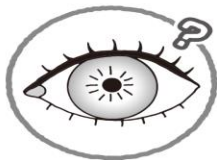
狩俣っ子視力検査結果(人)

□ A:1.0以上 □ B:1.0未満0.7以上
■ C:0.7未満0.3以上 ■ D:0.3未満

学年	A	B	C	D
5・6年	6	1	3	0
3・4年	6	1	0	0
1・2年	4	0	1	0

目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ!

スタート

	ば			
し				
		ゴール		
	が			
			よ	

↑ ↓ ← →

クイズ

- 〇〇〇〇は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- スマホやゲームは目を休めるために適度に〇〇〇〇をとろう。
- コンタクトレンズは高度管理〇〇〇〇機器。買うときは眼科受診を。
- はやり目、プール熱…。これらは目に〇〇〇〇が入って起こる病気。
- カメラのレンズにあたる〇〇〇〇〇〇〇は厚みで目のピントを調節。
- 目には〇〇を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ〇〇〇〇。