

# 目けんたより 10月

薬師寺小

10月10日は 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。ふだん、あたりまえのように使っている目ですが、みなさんは自分の目のことを考えたことがありますか？ 今月は自分の目のことを考えてみましょう！

そして立腰タイムできたえている姿勢も見直してみましょう！ただししい姿勢で授業にのぞめていますか？ノートと自分の目のきよりは？

## 10月の保健目標

- ☆目を大切にしよう
- ☆よい姿勢をとろう

### ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、

- ①いすに深くこしかける。
- ②せすじを真っすぐ伸ばす。
- ③目は机から30cmはなす。



### ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せほねも曲がってしまい、よくありません。



### テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。

ゲームのしすぎは、一番目によくありません。



### 距離や明るさに気をつける

テレビを見たり、ゲームをしたりするときには、画面から2m以上はなれてみましょう。

また、部屋を明るくしましょう。

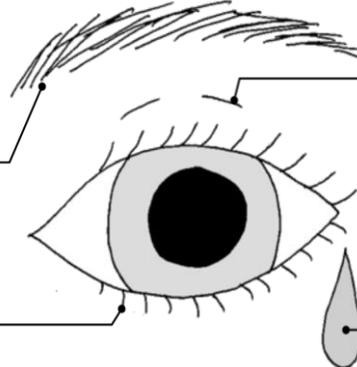



人間のまつ毛は全部で何本ぐらい生えているでしょう？



509

## 大切な目を守るしくみ



- まゆげ** 額から流れてきたあせをキャッチして、あせが目に入るのを防ぎます。
- まぶた** 目に何か当たろうとするときや、入ろうとするとき、パチッと閉じて目を守ります。
- まつげ** 目にほこりが入るのを防ぎます。
- なみだ** 目をうるおして、目にほこりやごみなどがつくのを防ぎます。また、目にほこりなどが入ったら、洗い流します。

## 視力低下のサイン

- テレビやゲームの画面に近づいて見ようとする。
- 目を細めたり、みけんにしわをよせたりして見る。
- 頭をかたむけたり、横にしたりして見る。
- かため片目で見ようとする。

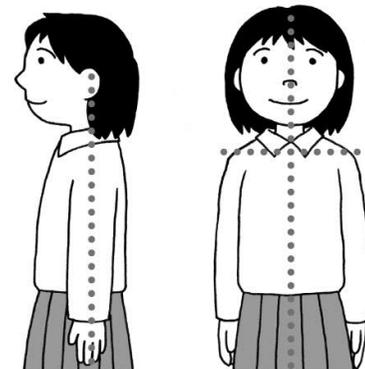


みなさんは、こんなふうになっていませんか？ 自分では気付きにくいので、お家の人と一緒にチェックしてみましょう。



## しせいを見直してみよう

●正しいしせいってどんなしせい？



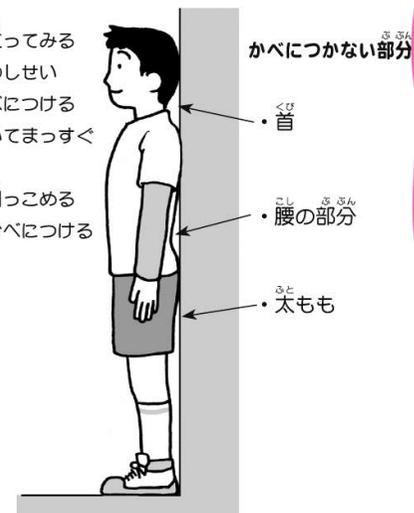
「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。

これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結び線は床と並行。鼻とへそを結び線は床に垂直。

●「基本しせい」で立っているかチェックしよう！

- ① 気をつけのしせい
- ② 両肩をかべにつける
- ③ あごをひいてまっすぐ前を見る
- ④ おなかを引っこめる
- ⑤ かかとをかべにつける



このしせいが自然にできたら合格！  
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

## 立腰(いつよう)タイムをおもいだそう！

毎朝やっている立腰タイムは、みんながよい姿勢になれるようにやっているんだよ！

「りつよう」って言葉を思い出して、ふだんから意識して姿勢を良くしてみよう！



## スクールカウンセラー今月の来校日

・10月15日(火)

next: 12月3日(火)

相談したいこと、話したいことがあればこの日に人見先生が来校しますのでご相談ください。

(ご希望の場合は、担任または養護まで)