

利府町立しらかし台小学校 保健室
平成22年9月29日

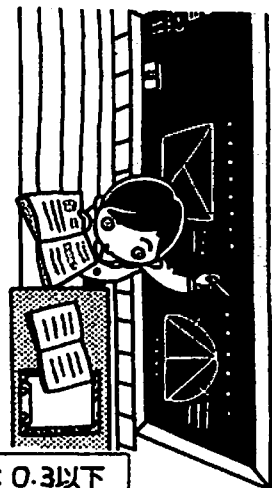
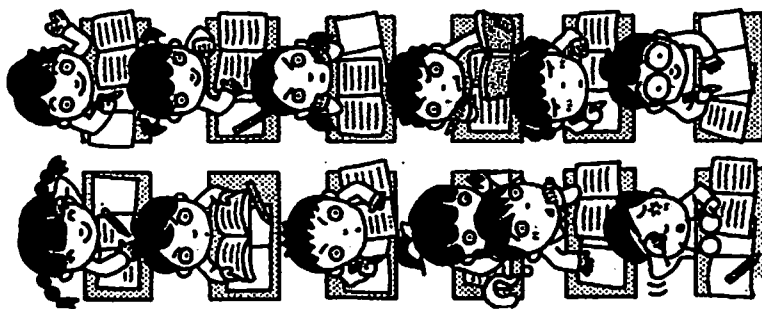
急に寒く感じるようになりました。
子ども達の身体は、気温に合わせて体温を調節するのに、一杯いっぱいの状態かと思えます。さらに先週は連休もあり、生活リズム、体の調子を整えるのが難しかったかと思えます。
暖かい服装や、温かい朝ご飯で体温をあげて、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋を過ごしてほしいと思います。

10月の保健目標
目を大切にしよう

秋の視力測定の結果 ~裸眼視力・メガネ使用者はメガネをかけた視力~ (人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1. 0以上 (A)	46	33	38	40	20	21
0.9~0.7 (B)	5	3	8	4	2	4
0.6~0.3 (C)	2	6	5	6	9	10
0.3未満 (D)	0	3	8	0	5	1

・仮性近視とは・・・子どもは体の成長と共に視機能も成長している真最中です。
この成長段階で、長時間近くを見る環境にあると、眼の中にある筋肉の緊張がとれづらくなり、遠くを見る時も近くにピントが合ったままになっていることがあります。
これが仮性近視です。眼科で定期的な検査や、目薬で緊張を休める治療、さらに日常生活を注意して、視力を悪化させないことが大切です。



A : 1.0以上
一番後ろからでも黒板の字が見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見にくい

C : 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D : 0.3以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

目にやさしいってどんなこと？



見やすく、目が疲れにくい・・・目に優しい環境

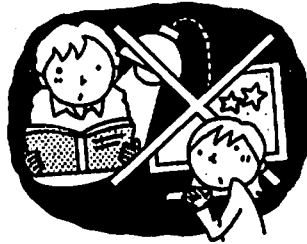
光・照明

○照明器具の光が直接目に入らないように。



○ノートや本に直射日光が当たらないように

○画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく



色 緑色



粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける・・・目に優しい食べ物

○目を守るビタミンA



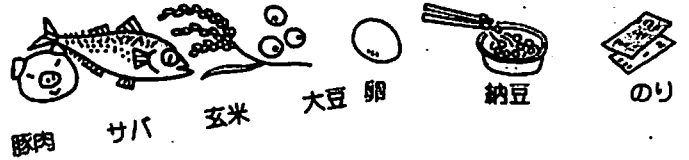
うなぎ チーズ 緑黄色野菜



果物 ブロccoli

○粘膜を保護するビタミンC

○毛細血管をじょうぶにするビタミンB群



豚肉 サバ 玄米 大豆 卵 納豆 のり

○網膜の働きを助ける アントシアニン



ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

疲れにくく、疲れを回復しやすい・・・目に優しい生活

目が疲れにくい距離・姿勢

○本やノート



顔を傾けて
字を書く。

○携帯やゲームの画面



○テレビの画面



長い時間、
画面を見続ける。



寝そべて
見る。

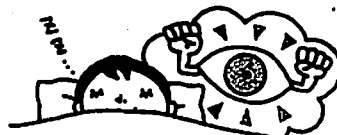
・メディア2時間チャレンジ

目の疲れを回復する

○睡眠



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。