

ほっとけんしつ

10月に入り、だんだん涼しくなってきました。しかし、10月は季節の変わり目であるため、体調を崩しやすい時期でもあります。服の脱ぎ着で体温調節しながら健康に過ごしていきます。



目を大切にしよう!

10月10日は、目の愛護デーです。目は一度悪くなるとなかなか思うようにはなりません。目は一生使うものなので、悪くならないように気をつけましょう。

目のクイズに挑戦してみよう!

つぎの問題に①～③で答えてみましょう!

問題Ⅰ

視力が1.0未満の人は、めがねをかけることが多くなります。小学生では平均して1.0未満の人は、どのくらいいるでしょう。

- ① 約 30%
- ② 約 50%
- ③ 約 60%



こたえ①

小学生は平均31%、
中学生は54%、高校生は65%です。

問題Ⅱ

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休けいするとよいといわれています。休けいの効果が最もあるのはどれでしょう。

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する



こたえ③

スマホやゲームをしているときには同じ姿勢が続くので、歩いたり、簡単な体そうをするのが効果的です。

問題Ⅲ

ドライアイ(目が乾き痛くなる)になる原因の1つに、まばたきの減少があります。普段のまばたきの間隔はどのくらいでしょう。

- ① 3～6秒
- ② 7～15秒
- ③ 16～20秒



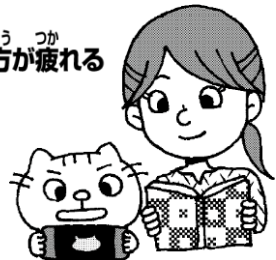
こたえ①

普段は3～6秒で1回まばたきをしています。

問題Ⅳ

スマホやゲームと読書では、どちらが目が疲れやすいでしょう。

- ① スマホやゲームの方が疲れる
- ② 読書の方が疲れる
- ③ どちらも同じくらい疲れる



こたえ①

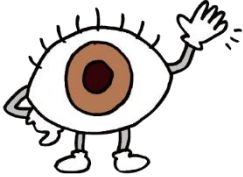
スマホやゲームの方が目のピント調節がたびたび行われるので疲れます。

どうしてこれをしたらアカンの？

くら 暗いところで本を読む



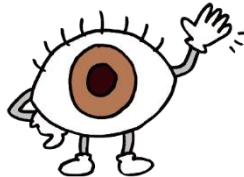
め きんにく ががんばって光を取り入れて読もうとするので、目がつかれてしまうからアカン！



め 目をこする



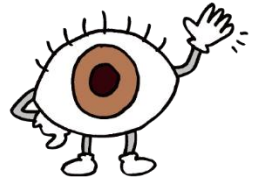
め 目にキズがついて、そこから菌やウイルスが入りやすくなるからアカン！



たいよう み 太陽を見る



たいよう ひかり ねつ つよめ うち 太陽の光や熱が強すぎて目の内側の網膜をいためてしまうからアカン！



もうすぐ運動会

ケガの防止のために注意してほしいこと

今月は運動会がありますね。当日、頑張ってきた成果を出すには、ケガをしないことが重要です。練習や本番でケガをしないように、準備運動を行った時々休憩をとったりして自分の体を大切にしましょう。



準備運動やストレッチを念入りに行う。



無理をしないで適度に休養を心がける。



その日の自分の体調をしっかり意識する