

すこやか

セルフ・アイ・チェック旬間 10/10~10/18

10月の保健目標

パソコンやテレビ、携帯ゲームなどは、時間を決めてやりましょう!!

目の健康に気をつけよう

「グーチョキパー」でいい姿勢!!

10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです。定期的に視力検査を受けて目を大切に使いましょう。

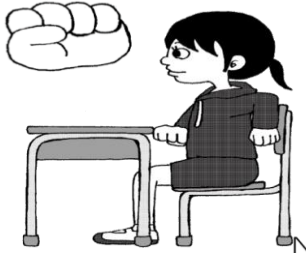
田代小学校では、「グーチョキパーでいい姿勢」に取り組んだり、希望するお子さんに視力検査を行ったりします。視力検査の予定日は、1年(10/10)・2年(10/13)・3年(10/15)・4年(10/16)・5年(10/18)・6年(10/18)です。



ワークシートについて

10/10 に目に関するワークシートを配付します。旬間中におうちの方と一緒に生活をふりかえりながら、必要内容を記入していただき、10/21(月)に学級担任へ提出してください。

机といすの間



机とおなか、いすと背中に“グー”1つつ分入るくらい間をあけましょう。

机といすの高さ



腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

机と目のきより



机(本)と目のきよりは“パー”2つつ分(約30センチ)はなしましょう。

目を大切にしましょう!

生まれたばかりの赤ちゃん



あか明るいうちをみます。白と黒の明かりだけの世界です。

1~3カ月くらい

視力は0.01~0.02くらい



少しずつ色がわかってきます。ものが動いているのがわかるようになります。

6カ月くらい

視力は0.04~0.08くらい



ぼんやりと形がわかるようになってきます。

12~15歳ごろ



目の使い方が悪いと視力が落ちてはじめます。

6歳(小学生)ごろ

視力は1.0~1.2くらい



体も大きくなって、「見る」力もそだってきます。

8カ月~1歳くらい

視力は0.2~0.25くらい



ものや人がはっきり見えるようになります。

25歳くらい



視力の低下が止まる頃といわれています。

40歳くらい

老眼がはじまります。



目のピントを合わせる力がだんだんなくなってきました。近いところを見ることがむずかしくなり、目の力だけでは文字などがはっきりと見えなくなります。

60歳くらい

すす進んでいた老眼が止まる頃です。



いつも何げなく使っている私たちの目。一生使う目です。大切にしましょう。



裏へ続きます

目にやさしい生活していますか？

ゲームをしすぎて目がしょぼしょぼする、目が乾燥している気がするなど、目に悪い生活をしている人はいませんか。下のイラストは、目にやさしい生活習慣がかかれています。思い当たるものにチェック(✓)をして、気をつけて過ごすようにしましょう。

☐ 規則正しい生活をこころがける



☐ 休み時間はできるだけ外で遊ぶ



☐ 本は目から30cm以上離して読む



☐ テレビやゲームを1時間続けたら5~10分休む



全部に○がついた人は、目を大切に
する生活がばっちりできています！



☐ 机の上など目に近い場所
で作業するときは
電気スタンド
などを使う



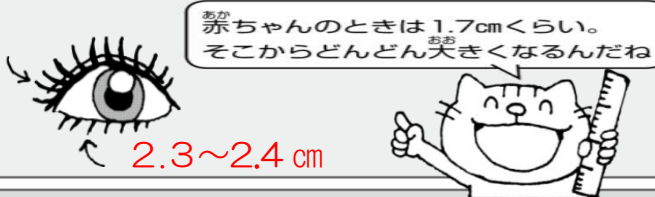
目のクイズ

みんなは目のことについて
どれくらい知っているかな？

1 大人の目の大きさは
約何センチでしょう？



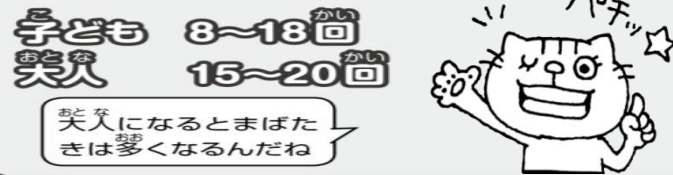
こたえ



2 1分間に約何回まばたきをする
でしょう？



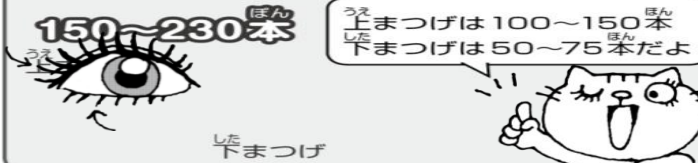
こたえ



3 まつげは全部で
何本くらい生えているでしょう？



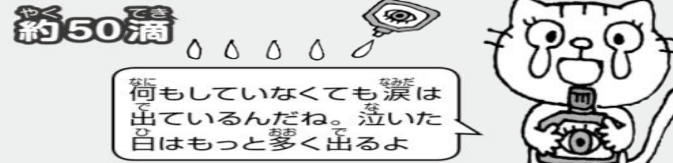
こたえ



4 涙は一日に自薬何滴分
出ているでしょう？



こたえ



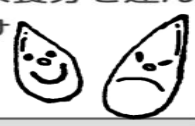
まつ

まつげは、ほこりなどのごみが
目に入らないように守るはたら
きがあります。砂漠にいるラクダ
は目に砂が入らないようにまつげ
がすごく長いよ！



涙

涙は、目に入ったごみを洗い
ながしたり、酸素や栄養分を運ん
だり、目の表面の細菌をやっつけ
てくれたりしています。



なみだ
「涙」の
ふしぎ
不思議

涙は「泣く」とき以外にも、まばたきのたびに運ばれ、常に薄く目の表面をおおっています。
涙が少なくなると目に送られる酸素や栄養が足りなくなるため、目が見えにくくなったり、
しょぼしょぼしたり、充血したりすることがあります。
しっかり寝て、適度な運動をして、バランスのよい食事をする事で、
涙を増やすことができますよ！