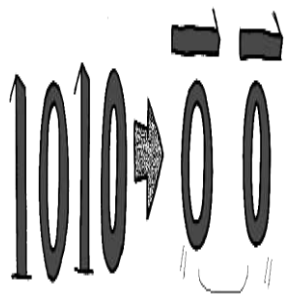


セルフ・アイ・チェック旬間 10/10~10/19

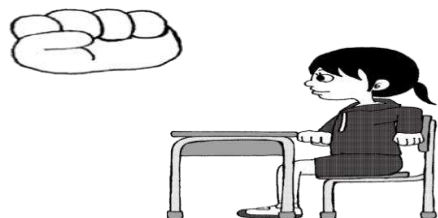


10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるから
だそうです。定期的に視力検査を受けて目を大切に使いましょう。

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(10/11)・3年(10/16)・4年(10/17)・
5年(10/18)・6年(10/19)です。

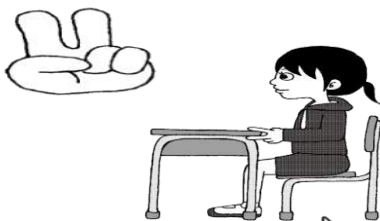
「グーチョキパー」でいい姿勢!!

机といすの間



机とおなか、いすと背中に“グー”1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つ分(約30センチ)はなしま
しょう。

「スマホ依存」に気をつけよう!

スマートフォンを待ち始めた人の中には、終わりにしたいけど止められない依存症になり始めてしまう
小中学生が急増しているそうです。ルールを守って正しく使いましょう。



寝るときいつもスマホを
枕元に置いている。



食事中も
スマホを
見ている。



トイレに
行くときも
スマホを
持って行く。



スマホが近くにないと
とても
不安に
なる。



友だちと話して
いるときも
スマホを
見ている。



近くにいる人のスマホの
着信音が
自分のだと
思ってしまう。



スマホを使ってSNSを
毎日必ず
チェック
している。



スマホを握ったまま
寝てしま
うとき
がある。



もしSNSができなく
なったら、友
だちがいなく
なると思う。



当てはまる数はいくつありましたか?

1~2個→スマホ依存予備軍

画面の世界だけでなく、日常の周
りの人とのコミュニケーションを
大切にしましょう。



3~4個→依存レベル：軽

スマホに夢中になっている間に友
だちや家族の心とすれ違ってしま
います。



5~7個→依存レベル：中

自分では気が付かないうちに依存してしま
っています。視力の低下や肩、首の痛みな
ど不調が起きてきます。

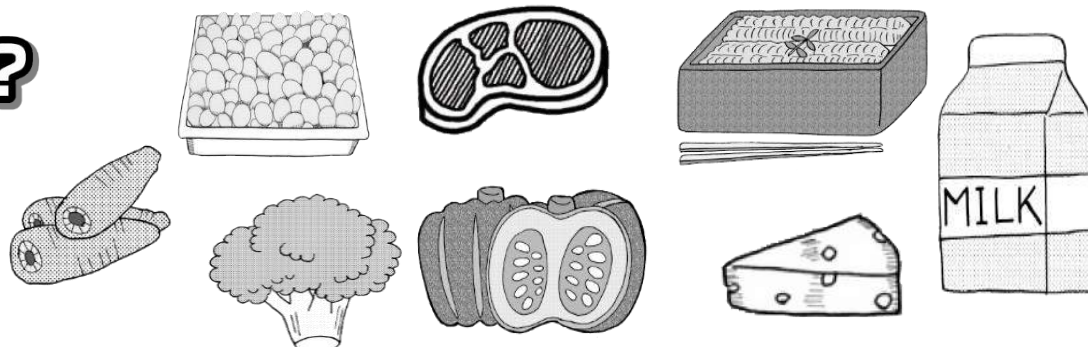


8個以上→スマホ依存症です

「スマホがないと生きていけない」そんな感覚になっ
ていませんか? 一人ではやめられないときは、専門機関
に相談しましょう。

目に良い食べ物は?

にんじん、かぼちゃ
豚肉、うなぎ、豆腐
チーズ、卵、牛乳、
納豆、ブロッコリーなど



裏面へ続きます

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、目を大切にしている生活がばっちりできています！

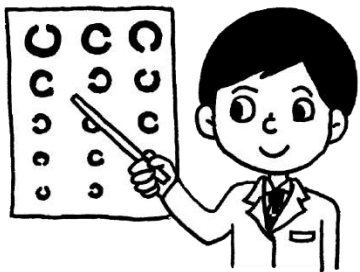


机の上など目に近い場所で作業するときには電気スタンドなどを使う



目の○×クイズ

① めがねをかけている人は、一年に一度眼科で検査を受けた方がいい。



答え：○
視力が低下していないか、めがねがきちんと合っているか診てもらうために一年に一度は受診しましょう。

② 早く布団に入りぐっすりねむることは、目を休めるのにとっても効果的なことだ。



答え：○
おきている間ずっと使っている目を休めるために睡眠はととても大切な時間です。しっかり目と脳を休ませてあげましょう。

③ パソコンは部屋の明かりを少し暗くして使う方が目にとってよい。



答え：×
部屋を暗くすると画面が明るくなりすぎて目を疲れやすくしてしまいます。パソコンやテレビを見るときは部屋が暗ければ必ず明かりをつけましょう。

④ 目がかゆいときや痛いときは、こすったほうが早く治る。



答え：×
少しこすただけでも、目の表面に傷がついてしまいます。目を守ってくれるバリア機能が低下して「感染症」にかかりやすくなります。目が悪くなる原因にもなります。

⑤ ゲームやパソコンを長時間やり続けると、目が充血して疲れてくる。



答え：○
長時間画像を見ることで、目は緊張状態になり、疲れて充血してきます。ゲームやパソコン、テレビなどを1時間見続けたら、5~10分休けいするようにしましょう。

⑥ ボールペンのキャップをはめるのに、片方の目だけではうまくはめられない。



答え：○
片目だけでは距離がわかりにくいので、うまくキャップがはめられません。目が二つあるのは右目と左目では見え方が違って、この違いで距離がわかるようになっています。

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！