



## 10月の健康目標：目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デーです。目の愛護デーは、「10を2つ横にならべてみると、目とまゆの形に見える」ということで、1947年に制定されました。私たちの目はとてもデリケートにできていて、カラダやココロの状態や、環境の影響を強く受けます。

悪い状態が重なると目に負担がかかり、ひどくなると、頭痛や肩こり、吐き気、疲労感、やる気が出ないなど全身に症状が出てきます。適度に目を休め、大切な目を労って生活しましょう。

## 大切な目、目に優しい生活習慣を！

授業でも家庭学習でも大活躍な Chromebook ですが、暗い部屋で使用したり、近距離で何時間も画面を見続けるなど誤った使い方をしていると、パソコンやスマホ、ゲームなどと同様に目に負担がかかります。30分に1回は20秒以上画面から目を離して目を休める、画面は眼から30cm以上離して見るなど、今一度使い方にも気をつけましょう。また、諸外国では太陽光を浴びることで、日陰であっても近視の進行抑制に有効があるという報告もあります。休み時間に校庭で思い切り身体を動かす、寝る1時間前はスマホもパソコンも見ないなど、目にも体にもメリハリのある生活をしていきましょう。



# 素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

## 動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

## 周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

## 遠見視力

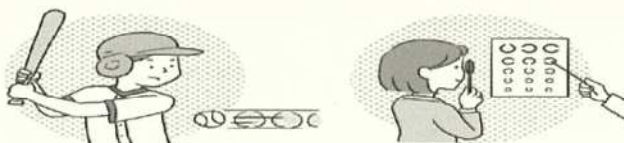
遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

## 瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

## 近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。

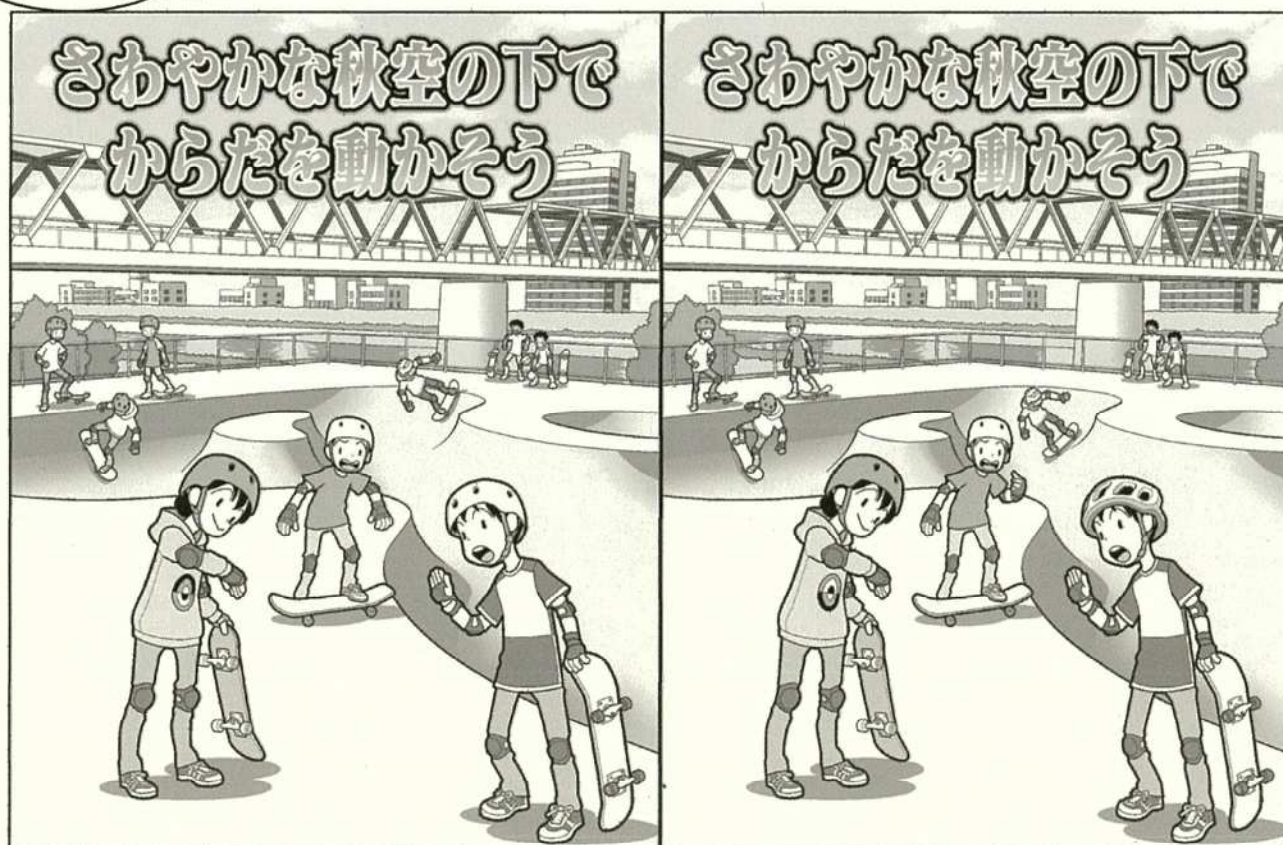


## ～デジタル版健康チェック表について～

デジタル版健康チェック表は慣れましたか？入力を間違えて送信してしまった場合、取り消しができません。入力したら、よく見直してから送信ボタンを押しましょう。もし、間違えて送信してしまったら、再度正しいものを入力・送信し、学校で担任の先生に伝えてください。お休みの日も忘れずに、自分の体調を確認し入力・送信しましょう。

ちょっと  
ひと息・・・

## 探してみよう！ 7つのまちがい探し



まちがい探しカラー版を保健室前掲示板に掲示しています。

答えも掲示していますので、気になる人は保健室まで♪

