

ほけんだより 10月

10月に入り、夕方になると外が暗くなり始めるのが早くなってきたなあ。と感じる今日この頃、同時に朝晩だいぶ冷えてきてやっと秋らしくなってきました。今年は暑い夏が長すぎましたね。今も日中は暑さが時々続いています、暑い、寒い、の差を寒暖差と言います。この時期、衣服の調節が大事になってきます。「少し寒いな。」と感じる時には、上に羽織る物を持ってくるなど工夫して体調を崩さないようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー



今月の健康目標は「目をたいせつにしよう」です。実は目から入る情報は、人間が得る情報の大部分(8割以上)を占める重要な感覚情報とされています。とても大事な役割をしています。

ぜひ、この機会に自分の目をいたわって大事にする機会を作ってください。

目 に優しい生活をしよう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

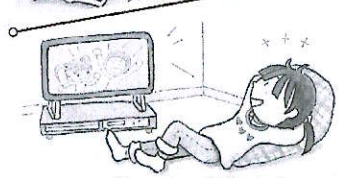
休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

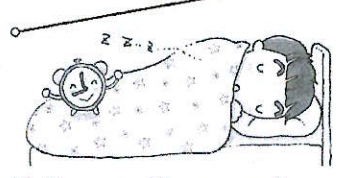
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



目

に優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。
- バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

スマホ老眼 に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

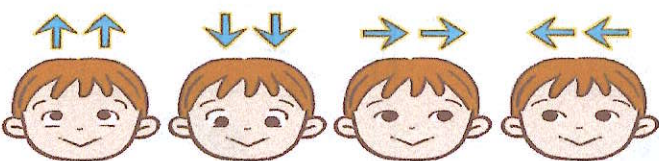


このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

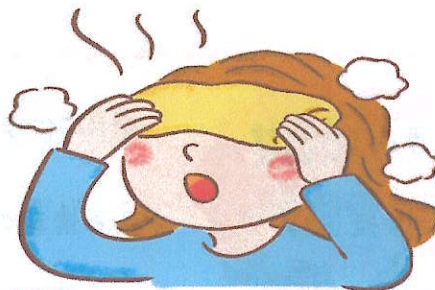
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



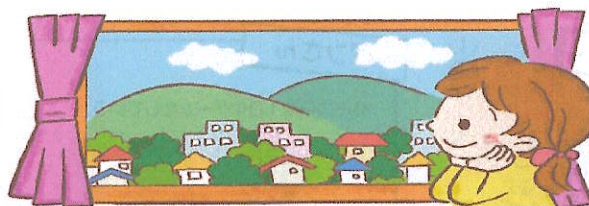
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

最後にことわざクイズです!

さあ わかるかな?

に入るのは何かな?

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○から鱗が落ちる

何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

○くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

○から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

○は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちや相手に伝えられるということ

答えは「目」