



目のことしってるかな？

たいせつな目はたくさんのおもてにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パツとして目をまもるんだよ！

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ほくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

まばたき

まぶたはいつもパチパチととしてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

10月の保健行事予定

- 3日(水) 6年視力測定
- 4日(木) 5年視力測定
- 5日(金) 4年視力測定
- 9日(火) 3年視力測定
- 10日(水) 2年視力測定
- 11日(木) 就学時健康診断
- 12日(金) 1年視力測定
- 25日(木) 5年生尿糖検査

視力検査をします！

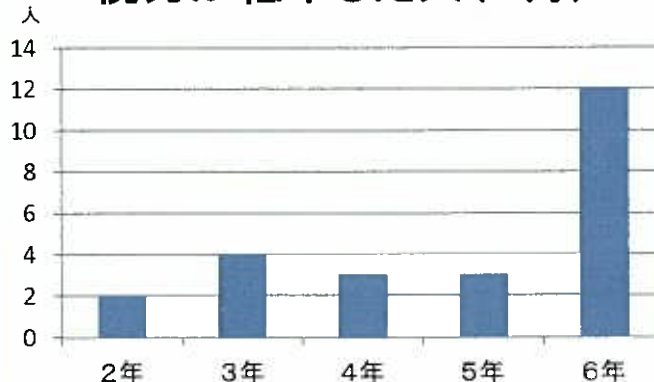
- メガネを持っている人は、必ず持ってきてください。
- 検査の結果、視力が下がった人は、一度、眼科を受診しましょう。

昨年10月の検査時より視力が下がった人です。6年生が多いね！！



正しい姿勢は健康な目の基本！

視力が低下した人(4月)



勉強するときには

- 目は机から30センチ以上はなす
- スタンドで手元も明るく
- えんぴつは色のこいものを
- 背すじをまっすぐに
- 机からこぶし1個分あける
- イスに深くすわる

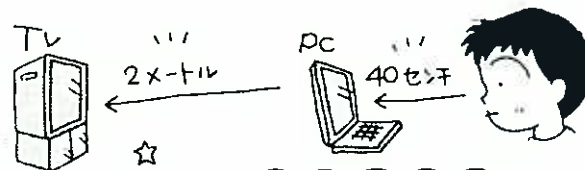
目にやさしく 正しい姿勢で

テレビを見る・テレビゲームをするときは

テレビの画面は少し見下ろす姿勢で！

視線はやや下向きに。テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

ねころがってみていませんか？ 視線が上むきになると、どうしても目は大きく開かれ、乾いてしまいます。目の表面が乾くと傷つきやすくなってしまいます。



意識的にまばたきしましょう！



1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう！