

すこやか

和歌山市立名草小学校
(ほけんだより)
No. 6 2012.10



見え方のふしぎ?!

見るときの注意
長い時間じっと見続けると、頭がぐらぐらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目をはなして、しばらく休けいを取りましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月は、8日が「骨と関節の日」、第2月曜日が「体育の日」10日が「目の愛護デー」など、健康に関する記念日が多い月です。
いい機会なので、自分の健康に興味をもちたいですね。

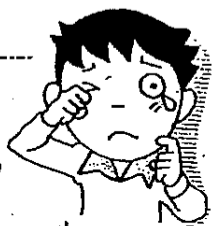
10月の保健行事

- 4日(木) 視力検査(6年)
- 5日(金) // (5年)
- 9日(月) 禁煙教室(4年)
- 11日(木) 就学時健診
- 12日(金) 視力検査(4年)
- 15日(月) // (3年)
- 16日(火) // (2年)
- 尿糖検査(5年)
- 尿検査(希望者)
- 17日(水) // 予備日
- 30日(火) 尿検査・二次
- 31日(水) // 予備日

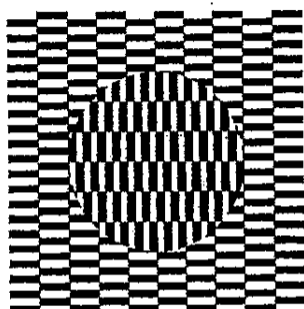
あなたの目 疲れていませんか?

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがる
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い

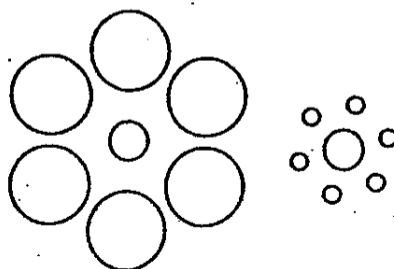
これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。



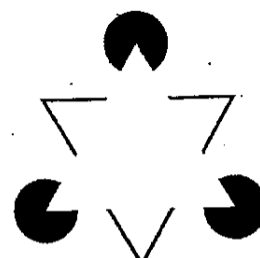
① どの線が つながっている?



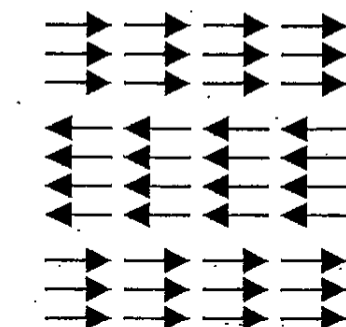
④ ○の中が動いている?



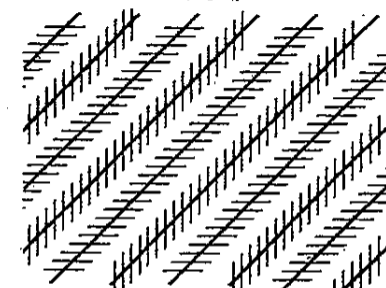
② まん中の○は 同じ大きさ?



⑤ まん中に △が見える?

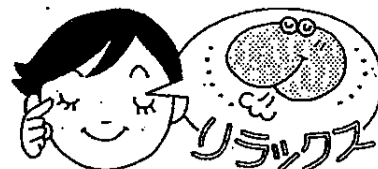


③ 矢印が動いている?

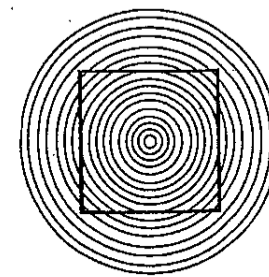


⑥ 長い線はぜんぶまっすぐ?

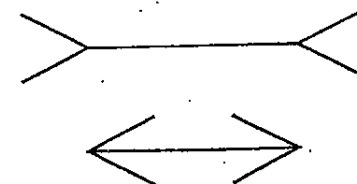
目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。



⑦ □が ゆがんでいる?



⑧ 2本の横の線は 同じ長さ?