

# 10 ほけんだよい

栗橋小 H30.10.1 保健室

すっかり秋らしい季節になってきました。スポーツや読書、お絵かきや音楽・・・みなさんは何をするのが好きですか？秋は全部楽しめる季節です。好きなことがなかなか見つからない人も、この季節に何かチャレンジしてみませんか？

そして10月は目の健康について見直してみる月です。ふだん何気なく使っている目ですが、一生使う目ですので大切にしましょう。

**「健康づくり・食育推進大会」でステージ発表をします**

11月4日（日曜日）久喜総合文化会館で「健康づくり・食育推進大会」が開催されます。9:30～15:30まで健康と食育に関するいろいろなイベントが予定されていますが、今年は保健委員会の皆さんが大ホールのステージ発表を行います。時間は10:45ごろからです。栗橋小学校の取組についてのパネル展示もしています。みなさん、ぜひ応援にきてください。

## 目を大切にしよう

10月10日は愛護デー

～目にやさしい生活心がけていますか？～

長時間近くを見続けな

正しい姿勢で勉強しよう

前髪、目にかかってない？

バランスのとれた食生活

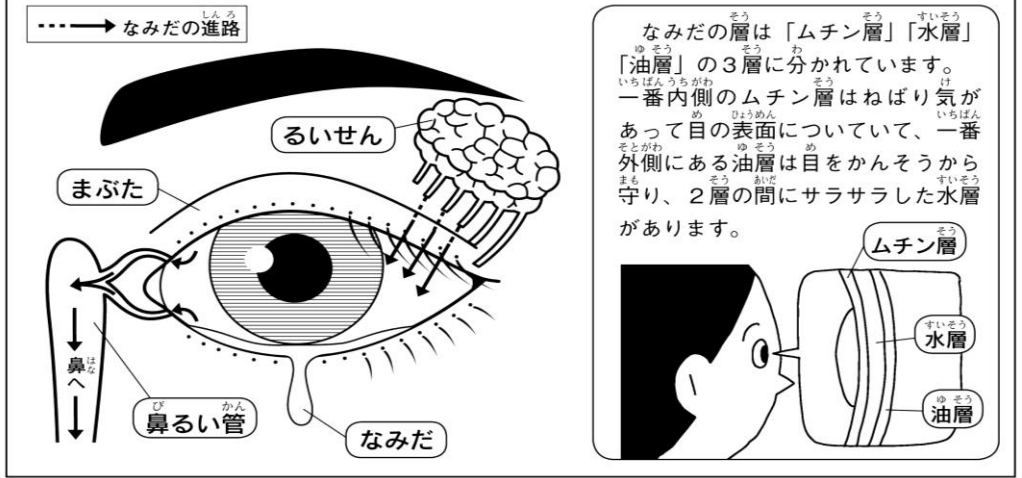
たまにはゆっくり

遠くをながめて...

目にいいものはビタミンA・B1・B2

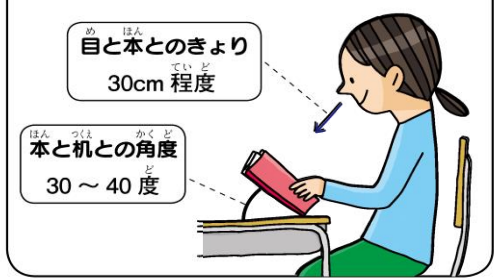
## 「なみだ」はどこから出ているの？

るいせんは常になみだをつくらせて目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻の管を通して鼻に流れていきます。



## 目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするとき、背筋をのばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目がつかれやすくなり、視力の低下につながります。



## 目によい明るさとは？

夜に本を読んだり文字を書いたりするときは、天井の照明だけでは明るさが足りません。手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。

