

ほけんだより

10月号



今年は、厳しい残暑もなく秋らしい気候です。朝晩は涼しく、肌寒いと感じる日も増えてきました。秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、さまざまなものを楽しめる時期です。自分なりの秋の楽しみを見つけてみましょう。



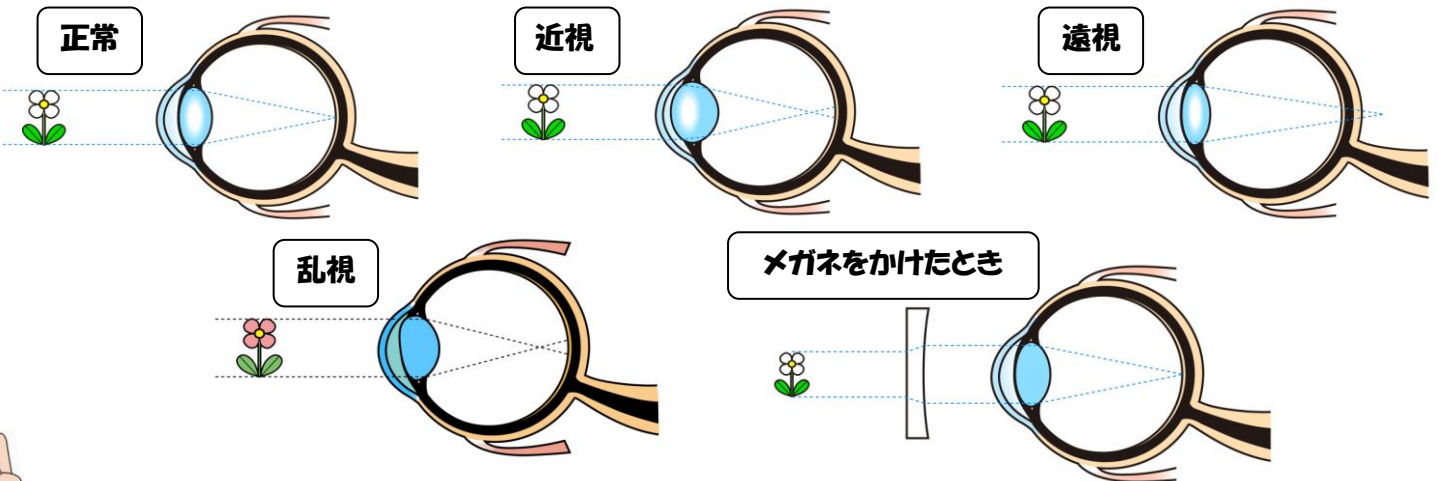
目の愛護デー!

10月10日

疲れてきたときに、周りのものがぼんやりと見えづらくなったことはありませんか？

目の状態は自分の生活のしかたと深く関わっているのです。生活のしかたがよくなく、目を使いすぎているなと思ったら、積極的に目を休めましょう。生活のしかたを少し変えていくだけで視力が悪くなることをおさえることもできます。毎年10月10日は目の愛護デーです。いつもより目を大切にしてみましょう。

目のピント調節



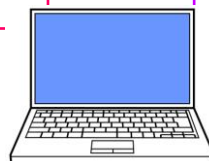
近くをみるとき:毛様体筋がちぢみ、水晶体が厚くなる
遠くをみるとき:毛様体筋がゆるみ、水晶体が薄くなる

目が疲れたときに遠くを見るといいと言われてるのはこのためです。
毛様体筋をゆるめてあげるためです。

豆知識



長時間、携帯やスマホ、パソコン、ゲーム、勉強などで近くを見続けていると、目が疲れてきます。これは、目のピントを調節する筋肉(毛様体筋)が縮んだ状態が続くので、こってきているためです。この「こり」が回復できないと視力の低下にもつながり、近視が進行します。



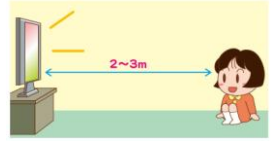


視力低下を防ぐために



ポイント①

ゲーム機、スマートフォンなどは30cm以上離す
 →画面が近いと目が疲れる原因になります。30cm以上目から離して利用しましょう。



ポイント②

姿勢に気をつける
 →寝ながらゲームや読書は、左右の目に入る光の角度が違うため、目に負担がかかります。姿勢をよくして利用しましょう。



ポイント③

読書や勉強は明るいところです
 →暗いところでは光が足りないため、目を近づけてピント合わせにかかる負担が増し、目が疲れてしまいます。机のスタンドの明かりなどを利用し、明るいところで作業しましょう。



ポイント④

近くを見る状態が続いたら、遠くを見る
 →近くを見続けていると目が疲れてしまいます。近くを見続けた後は遠くを見て目を休めましょう。ゲームは時間を決めて利用しましょう。



目のことわざクイズ

①～⑤にあてはまる言葉を下の()から選んで入れてください。

(たんこぶ・金・鬼・うろこ・口・鼻)

- ① 目は ほどにものを言う: 目の表情は、話すのと同じくらい相手に気持ちを伝えること
- ② の目にも涙: 怖い人・冷たい人でも、時にはやさしい面を見せること
- ③ 目から へぬける: すぐれていて賢いこと、抜け目がないこと
- ④ 目から が落ちる: 何かのきっかけで、急にものごとの本当の様子がわかること
- ⑤ 目の上の : 地位や実力が上でじゃまな存在のこと

答え: ①口 ②鬼 ③鼻 ④うろこ ⑤たんこぶ



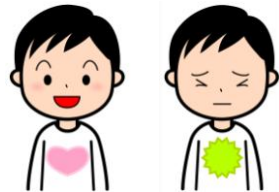
ことば



「フフフフことば」を使いましょう！！

「フフフフことば」を知っていますか？

言われた人がうれしくなったり、元気になったりすることができる言葉です。



「フフフフことば」と反対の言葉は「チクチクことば」という言葉で、言われた人がイヤな気持ちになったり、元気がなくなったりする言葉です。たとえば、待っている人がなかなか来てくれないときに、「早くしてよ！」と言うのは「チクチクことば」です。「待っているよ！」と言うのは「フフフフことば」です。言い方のちがいで、ずいぶん印象も変わりますね。「フフフフことば」をたくさん使って、気持ちのよい毎日が送れるようにしましょう。