

ほけんだより

令和4年10月3日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

10月に入り、過ごしやすい気候になってきました。少しはだ寒いなど思うときは、上着を1枚着るなどの衣服の調節で、体を冷やさないようにしましょう。体調不良の人が増えてきているので、栄養バランスのよい食事、十分なすいみん、適度な運動でかぜに負けない体をつくりましょう。

10月10日は目の愛護デー



10月10日の目の愛護デーに向け、保健委員が「めはたいせつ」をキーワードに合言葉を考えました。保健室前に掲示してあるので、紙をめくって質問の答えを探してみましょう!



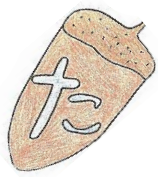
メディアの時間をへらそう

メディアの時間が長いと
どうして目によくないのでしょうか?



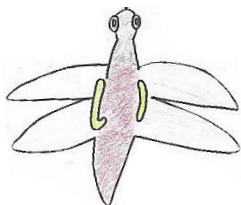
はなれてテレビを見よう

テレビからどれくらい
はなれればいいのでしょうか?



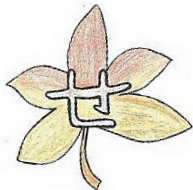
食べるときはよくかんで

食べ物と目はどのような関係が
あるのでしょうか?



1日2時間以上 太陽の光を浴びよう

太陽の光にはどのような
効果があるのでしょうか?



せなかを丸めないで勉強しよう

せなかを丸めるとどうして
目によくないのでしょうか?



つかれた目を休めよう

1時間メディアを利用したら、
何分間目を休めればいいのでしょうか?

チャレンジ! 目のクイズ



Q1 視力検査に使う、この名前はなん
でしょう?

- ①ランドルト環
- ②C環



正解は... ①ランドルト環

ランドルトさんという人が考えた、世界共通の記号です。

Q2 トンボの目は何個あるでしょう?

- ①2個
- ②30000個



正解は... ②30000個

小さな目が集まった「複眼」で見えています。

Q3 コンタクトレンズを発明したのはだれ
でしょう?

- ①レオナルド・ダ・ヴィンチ
- ②フランシスコ・ザビエル



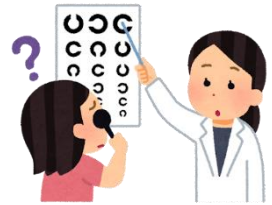
正解は... ①レオナルド・ダ・ヴィンチ

コンタクトレンズの原理は、ルネサンス時代にレオナルド・ダ・ヴィンチが発明しました。ザビエルは室町時代、日本にめがねを伝えました。



Q4 片目だけ視力が悪い場合、放ってお
いてもよい?

- ①○
- ②×



正解は... ②×

左右の目に映った映像は、右脳と左脳に送られて、初めて立体的な像になります。ところが、片方の目がぼやけた映像を送ると、チームワークはダウン。正しい情報が得られずに、脳の発達がおくれたり、視力が発達しなくなったりします。目はコンビで働いてこそ力を発揮します。片方だけが悪くても、メガネやコンタクトレンズは必要です。



おうちのかたへ

視力と脳の発達との関係

一般的な近視の場合、眼科医は、黒板の字がはっきり見えないようなら、眼鏡をかけることを勧めておられるようです。黒板の字がぼやけて見えていると、脳もぼやけた状態で覚えるので授業の内容が理解できません。

脳から出る神経のうち、3分の1が目と関係する神経であり、脳が発達するためには目から入る情報が欠かせません。そのため、自分の視力に合った眼鏡をかけることで、ぼやけて見えていたものがきちんと見えて、脳の発達にもつながります。ものや文字がぼやけて見えているときは、早めに眼科を受診しましょう。眼鏡を作るときは、眼科で検査をした上で、レンズの処方箋を書いてもらうことをおすすめします。