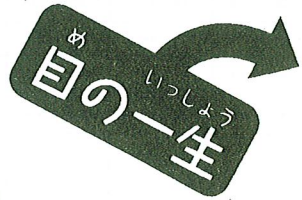


ほけんだより 10月

竹野小学校 保健室
H21.10.5 NO.9

目を大切にしよう!



わたしたちが毎日使っている目は、
どんな一生を送っているのかな？

<p>8か月～1歳くらい</p> <p>視力は0.2～0.25くらい</p> <p>ものやひとがはっきり見えるようになります。</p>	<p>6か月くらい</p> <p>ぼんやりと形がわかるようになります。</p> <p>視力は0.04～0.08くらい</p>	<p>1～3か月くらい</p> <p>視力は0.01～0.02くらい</p> <p>少しずつ色がわかってきます。ものが動いているのがわかるようになります。</p>
<p>6歳(小学生)ごろ</p> <p>視力は1.0～1.2くらい</p> <p>体も大きくなって、「見る」力もそだってきます。</p>	<p>12～15歳のころ</p> <p>目の使い方がわるいと視力が落ちはじめます。</p>	<p>25歳のころ</p> <p>視力の低下がとまるころといわれています。</p>
<p>いつもなにげなく使っているわたしたちの目。一生使う目です。大切にしましょう。</p>	<p>60歳くらい</p> <p>すすんでいた老眼がとまるころです。</p> <p>目のピントを合わせる力がだんだんなくなってきます。近いところを見ることがむずかしくなり、目の力だけでは文字などがはっきりと読めなくなります。</p>	<p>40歳くらい</p> <p>老眼がはじまります。</p>



たいせつな目はたぐやんのもの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、パッとじて目をまもるんだよ!

まつげ

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!

ぼ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じ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!

テレビゲームとけんろ

30分やったら、10～15分休む

1時間か

1日の時間を決める

画面と目をできるだけはなす

テレビの画面 2メートル以上

携帯ゲーム機 30センチ以上

暗いところではやらない

無理な姿勢でやらない

せきやくしゃみが出たら...
マスクの着用を!!

だんだんと涼しい日が多くなりました。
寝冷えをして体が冷えてかぜをひくこともあります。運動したあとは汗の始末もきちんとしましょう!

せきやくしゃみが出はじめたら、マスクをつけて下さい。かばんの中に一枚入れておくと安心ですわ。

かぜ・インフルエンザ

早めの予防

- えいよう
- ろんどう
- すいみん

が大事!

ごまめに手洗い・うがいをしてください

ひとごみはなるべく避けましょう

お風呂に入ったときは、体温をはかってみましょう

目ごろから、体調をとのえておきましょう

体温が38度以上あるときは、インフルエンザかも。早めにお医者さんへ!