

# ほけんだより 10月

亀山市立神辺小学校  
平成29年10月20日

今週は雨が続いていますね。雨ばかりで子どもたちは外で元気に遊べずにいます。秋になり、寒暖の差が激しいです。児童の欠席は少ないですが、風邪気味の児童が数名います。来月は修学旅行や社会見学、音楽会、文化祭もあります。風邪でお休みがないように体調をしっかりと整えましょう。

## こんな症状はありませんか？ チェックしてみよう！

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい    |
| <input type="checkbox"/> ぼやけて見える    | <input type="checkbox"/> 目がかわく     |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る     | <input type="checkbox"/> 目が赤くなる    |
| <input type="checkbox"/> まぶたがぴくぴくする | <input type="checkbox"/> 首や肩がこりやすい |
| <input type="checkbox"/> 頭が重い、痛い    |                                    |



チェックがついた人は「目」にやさしくしてね！

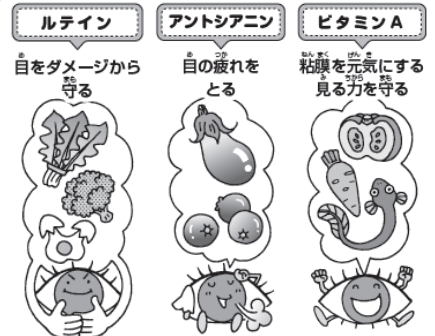
食べ物(特に目に良い食べ物)

### 環境

- 本を読んだり、勉強をしたりするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらぬ
- 勉強をするとき、手元に影をつくらぬ
- 前かがみが目にかかっていない

### 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩
- いつも姿勢をよくする
- たっぶりすいみんをとる



目にやさしくないのは、こんなこと



- ✖ 暗い部屋で本を読む  
暗いから目を近づけがち。ピントを合わせようと目が無理をするよ。
- ✖ ゲームやスマホをずっと続ける  
近いところをずっと見ているとピントを合わせる目の力がにぶくなるよ。  
まばたきが減って、目がかわくよ。
- ✖ 目をこする  
目の表面は傷つきやすいよ。  
傷からばい菌がはいることもあります。

