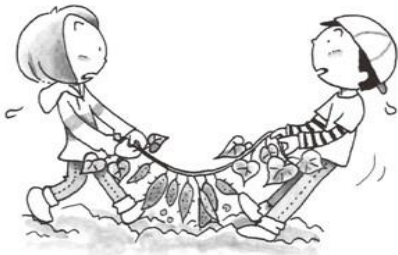


ほけんだより 10月



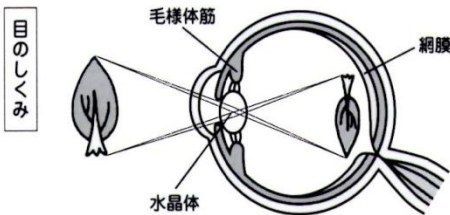
『秋』はなにをするにも気持ちのいいおだやかな季節です。読書、スポーツ、芸術など自分の好きなことを楽しんで、今まであまりできなかったことに挑戦するのもいいですね。秋を楽しみましょう！

10月の保健目標 め 目を大切にしよう

スマホやゲームと目の関係

スマホやゲームをやりすぎは、なぜ目によくないのでしょうか？

まず、「見える」しくみについて



私たちが見ているのは、物がだしている光や、物から反射する光です。光がないと私たちは物を見ることはできません。目にはいった光は網膜に像をうつします。網膜には、色を感じる細胞と明るさを感じる細胞が並んでいて、そこからの情報が脳につたわると『見えた』と感じるのです。



私たちの目はピントを合わせるために、レンズを薄くしたり、厚くしたりします。近くの画面を見るときは、目の中のレンズを分厚くするために筋肉が緊張しています。そのため、長い時間スマホやゲームをしていると目が疲れてしまいます。



スマホからはブルーライトという青い光が出ています。この光はエネルギーが強く、目の奥にある網膜を傷つけてしまいます。また、この光は脳を目覚めさせる力があるので、寝る前にスマホやゲームをすると、寝つきが悪くなります。



私たちの目は、涙によって守られていて、まばたきをすることで涙を目の表面にいきわたらせています。しかし、スマホやゲームに夢中になると、まばたきをする回数がヘリ、涙が十分にいきわたりません。

目に関するクイズに挑戦!

Q1 人間のまつ毛は、全部で何本くらいはえていますでしょうか?

- ① 10~50本
- ② 150~250本
- ③ 500~1000本



Q2 一日に涙は、目薬何滴分出ていますでしょうか?

- ① 約10滴
- ② 約30滴
- ③ 約50滴



Q3 まつ毛の役目は何か?

- ① ゴミなどから、目を守る
- ② 明るさの調節
- ③ かわいくするため



Q4 1分間に何回まばたきをしているでしょうか? (子ども)

- ① 1~5回
- ② 8~18回
- ③ 25~35回



答え Q1 ② Q2 ③ Q3 ① Q4 ②



- 用法、用量を守りましょう
- 自分の薬を、友達にあげてはいけません
- おめの水やぬるま湯で飲みましょう
- 飲み忘れても、2回分を一度に飲んではいけません

夏休み 歯みがきカレンダー 集計結果

対象者: 小学部、中学部1~5組、高等部Bコース
集計方法: 同じ子どもでも1日の歯みがきの回数にばらつきがあるため、一番数が多い回数がその子の習慣の回数として集計しました。

結果: 昨年と比べると、3回歯みがきする子は減り、2回歯みがきする子が増えました。1回もみがかない子はいませんでした。
 ※ 一生使う歯の健康を守るために、子どものころから歯みがきの習慣を身につけてほしいですね。

ご協力ありがとうございました。

