

ちるどれん

～元気いっぱいの子どもたちに～



京都市立大塚小学校
ほけんだより
R2・5・13



目を大切に...

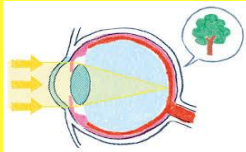
いつもなら、身長や体重・聴力・視力などの検査をして、自分の体のようすをチェックしている頃ですが、今年はまだ何もできていません。色々気にはなりますが、心配の一つが『視力』です。

毎年、年に2回検査をしています。その中で気になるのが『テレビやゲーム、スマホの時間が長いことと視力の関係』です。視力検査の後に聞いてみると、ゲームをしている時間が増えた...、ずっとタブレット見てる！ ということをよく聞きます。逆に、回復傾向がみられる子は、最近ゲームやスマホの時間を減らした、という場合もあります。本人は渋々かもしれませんが、『今回はよく見えた！』ということに関してはとてもうれしそうです。

視力が落ちる原因はいろいろ

脳が疲れているから

脳に届いて
見えたと感じる。



寝不足が続く、脳が疲れたままだと目からの映像を受け取る部分が十分にはたけず、ぼやけて見えることがあります。

よく寝て脳を休めておくことも、



ピント調節ができにくくなるから

ゲームやスマホ、タブレットなど小さい画面を見る時は顔が近くなります。



近くの物を見る時は、目の玉のまわりについている筋肉がギュ——とちぢんでレンズをぶあつくしてピントを合わせ、遠くを見る時は、この筋肉がゆるんで遠くのものもぼやけずに見ることができます。

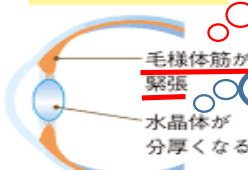
長時間、近くの動画を目で追っていると、筋肉はずっとちぢみっぱなしの重労働状態...。筋肉が疲れて、ピント調節のはたらきがにぶってしまいます。

両方 A

っしゃー！



近くを見るとき



筋肉

レンズ

遠くを見るとき



熱中症 注意！ の季節です...

コロナの予防だけでも大変な中、今年も蒸し暑い夏が近づいてきました。長い休校期間中、生活リズムは大きくずれていませんか？例年、蒸し暑くなり始めた数週間はいつもの運動でもしんどくなる子が増えます。水分補給や適度な休憩の他、生活リズムを整えておくことも大切です。

涼しい服装



SUMMER

水分・塩分



ぼうし・日傘



汗をふきとる



日かげを利用



朝ごはんを食べてくる



寝不足にならない



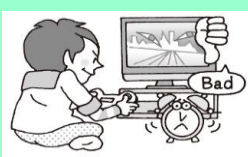
池のコイたちは水の中で気持ちよさそう。



密集は避けてくださいね。

まばたきが減るから

ゲーム・テレビ・タブレット・スマホなどの動画を見ている時は『まばたき』の回数がきょくに減ります。



まばたきが減ると、目の表面にナミダを届けられずとたんに目がかわいてしまいます。(＞＜)ただ、見ることに気がいっている時は、ふつうなら目が痛くなるくらいの異常なかわきにも気がつきにくく目を傷めてしまいます。

ナミダのはたらき

1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないようにナミダのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



ナミダが酸素や栄養を届けます

他にも、前髪が長く目にかかっている場合も意外と見え方に影響しています。特に片方どちらかが髪の毛でかくれている時などは視力の 左右差があり、とてもよく分かります。



今はまだ色々なお店に行きにくい時期ですが、ピンでとめるなどして前髪が落ちてこないように工夫してみましょう。



保健調査票・感染症調査票のご準備を

● 今年度の分をご記入の上、登校時にご提出ください。

