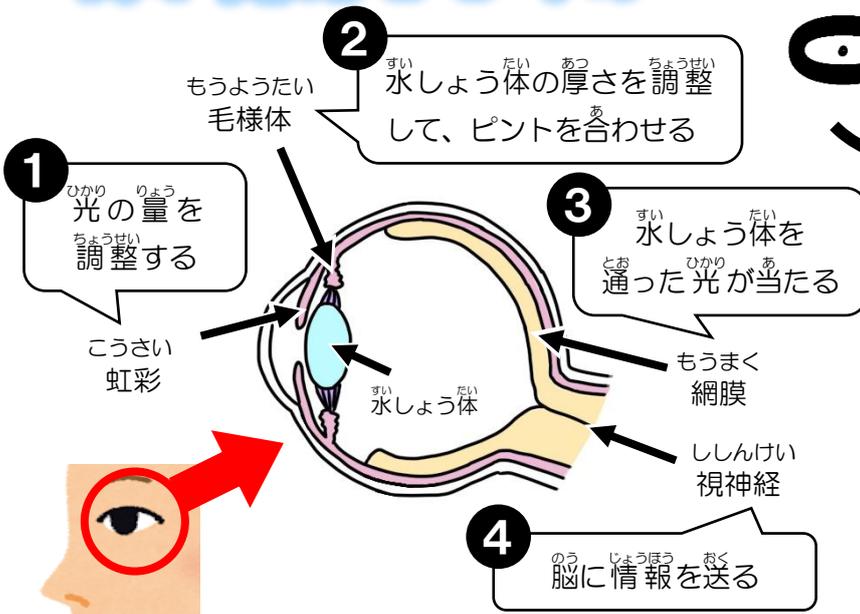


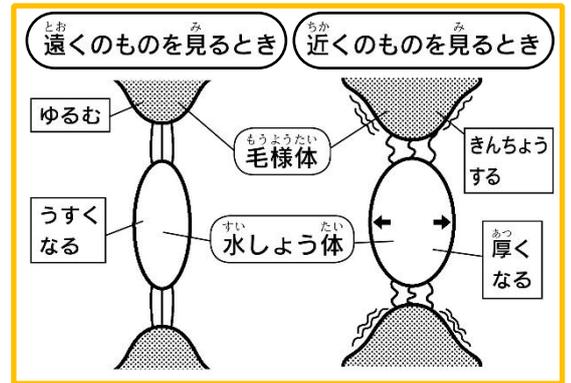
# ほけんだより

長い夏が終わり、暑さも落ち着いてやっと秋がやってきましたね。顔に当たる空気も冷たく、乾燥してきました。空気が乾燥してくると、感染症の流行が始まります。環境が変化する季節の変わり目は免疫力が下がりやすいので、気温に合った服を着て、生活リズムを整え、風邪に負けない秋にしましょう！

## 目が見えるしくみ



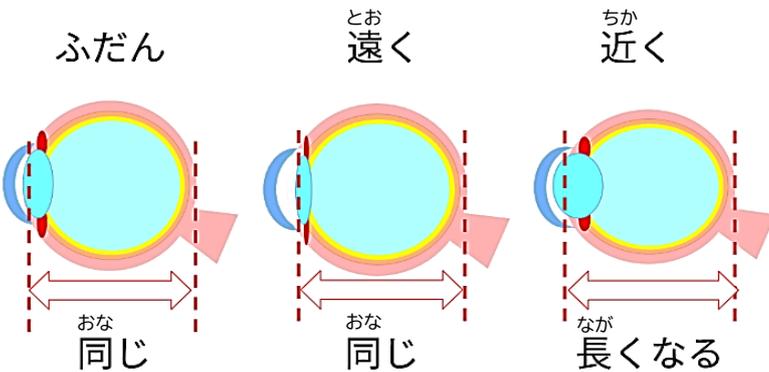
10月10日は  
目の愛護デー



## どうして目が悪くなるの？

私たちの目は、近くのものを見る時、水しょう体の厚さ調整と一緒に眼球そのものの長さも調整してピントが合うようにしています。長い時間、近くでもものを見てると、眼球の長さがのびたままになってしまい、遠くのものを見ようとしても元に戻らず、ピントが合わなくなってしまいます。この「近くは見えるけれど、遠くは見えない」状態を「近視(きんし)」と言います。のびて固まってしまった眼球は、元に戻りません。

近視にならないようにするには、時間を決めて目を休める、遠くを見るなど、目の筋肉を休める時間が必要です。



正しい距離は  
30センチ！



30分に1回は  
遠くを見よう！

のびた形で固まってしまうと近視になります