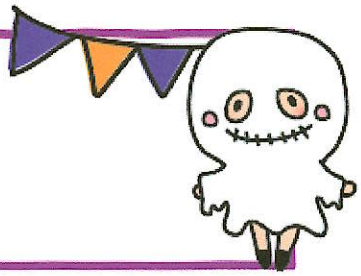
札幌市立前田小学校　健康教育だより

のびのび



10月の保健目標

「目を大切にしよう」



私たちは、目からたくさんの情報を受け取っています。目は、毎日の生活になくてはならない大切なものです。いつまでも元気な目で過ごすために、目を大切にする生活を心がけましょう。

目の大切な働き

「見る」　ものの形や大きさ、動きなどを見ています。

「色を見分ける」　赤、青、黄色など、いろいろな色を見分けています。

「光を感じる」　明るい・暗いなど、光の違いを感じています。

「近くも遠くも見る」　教科書の文字や黒板など、距離の違うものを見ています。

目は、働き続けています。だからこそ、目を休ませたり、目にやさしい生活をしたりすることが大切です。

目を大切にする「5つのやくそく」

①本やタブレットは、目から30cmくらい離そう

近づきすぎないようにして、背すじを伸ばして見ましょう。

②近くを見続けないようにしよう

本やタブレットなどを見続けるときは、ときどき目を休ませましょう。

③外で元気に遊ぼう

外で過ごす時間をつくることも、目の健康のために大切です。

④明るさに気をつけよう

暗いところで本を読んだり、画面を見たりするのは避けましょう。

⑤しっかり寝よう

毎日の睡眠は、体だけでなく目を休ませるためにも大切です。



「見えにくいな」と思ったら……

がまんせずに、おうちの人や先生に伝えましょう。見え方について気になることがあれば、眼科で相談することも大切です。



太陽の 光 には、いろいろな種類の 光 が入っています。その中の一つに、「バイオレットライト」という 紫 色 に近い 光 があります。この 光 は、子どもの近視との関係が 研 究 されています。「外で過ごす時間が多い子どもは、近視になりにくい」という研 究 結果があり、バイオレットライトも、その理由の一つではないかと 考 えられています。