

ほけんだより

今日もごきげん

9.28 江別市立江別小学校

秋の視力検査週間



10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは、かわい
がって大切にすることです。

目の愛護デーにちなんで、秋の視力検査を行います。これは希望する人が受けてください。

このごろ黒板の字が見えにくい、最近頭が痛くなることがある、ゲームをする時間が長い、という人はぜひ受けてみてね！

実施期間： ①10月1日(月)～10月5日(金)
②10月10日(水)～10月18日(木)

場所：ほけんしつ

時間：中休み、昼休み、放課後(3時30分まで)

*具合が悪くて休んでいる人がいるときはできません

*会議に出かける日がありますので、放課後にできないときがあります。

1分間に何回「まばたき」しているかな？

まばたきをすると、なみだで目の表面をおおって、よごれを落としてくれます。

いつもは1分間に20回くらいしているまばたきが、読書をしていると1分間に10回くらいになり、テレビゲームやパソコンをしていると5回くらいに減ってしまいます。

まばたきの回数が少なくなると、目の表面がかわいて目に傷がつきやすくなります。読書やゲームをするときは、部屋を明るくする、姿勢をよくする、長い時間続けないなど、自分で気をつけることが大切です。

今のあなたが1分間にどのくらいまばたきをするか、となりの席の人や、おうちの人と、数えてみましょう。

「目は口ほどにものをいう」

このことわざを聞いたことがありますか？「目にはその人の気持ちがあらわれるものだ」ということ。今日のあなたはどんな目をしていますか？お友達はどんな目をしていますか？



わーい 楽しい！



ドキドキ♥



ア～ア、ねむたい…



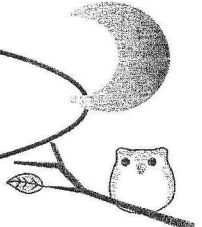
どうしよう、こまったな…



ブンブン 頭にきたぞ！

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう



テレビ・ゲームは時間を決めて！

ず～っと続けると、目がかわいちゃうよ～

前がみが長い人は、結ぶか、ピンでとめましょう。

ほら、はっきり見えるでしょ！

読書の秋。勉強するとき、本を読むとき、背中をピンとのばして！

おうちの方へ

★視力低下の原因として考えられるのは、①近視や遠視、乱視などの屈折異常 ②調節緊張(いわゆる仮性近視) ③他の病気による合併症 ④心因性の視力障害などがあります。視力が下がったかな？と感じたら、まずは目の専門家「眼科」を受診してみてください。眼科医の指示のもと、他の病気が原因ではないかなどきちんと検査して治療を受けることが大切です。

★心因性の視力障害とは、先生や家の人に厳しくしかられた、友達とケンカをした、などストレスが原因となって起こる一時的な現象のことです。時には私たち大人が思いもよらないことが本人も知らず知らずのうちにストレスとなっているようなこともあるようです。そして常に視力が低下しているのではなく、算数の時間だけ見えなくなったり、ピアノのレッスンで楽譜が見えなくなるなど時間、場所が限定されることもあるようです。大人から見ると「都合の悪いときだけ見えなくなる」ように思ってしまうがちですが、子どもの中では様々な葛藤が…。心の成長の途中経過が「目」にあらわれることもあるのですね。

★目は耳と同じように、たくさんの情報を取り入れる大切な器官です。砂に水がしみ込むようにいろいろなことを吸収する子ども時代に、できるだけ見やすい状態で、たくさんの大切ななもの、ステキなものを見てほしいと願っています。