



令和元年10月1日 下妻市立下妻小学校

10月10日は「目の愛護デー」

私たちの目は、①もの大きさ、②色、③明るさを感じ、④近い・遠い分かるなどと生活の中で大切なはたらきをしています。テレビやゲーム、パソコンやタブレットなど勉強以外にも目を使う機会が増えていませんか？次のようなことがないかチェックし、ふだんから目にやさしい生活を心がけましょう。

前髪は目にかかっていますか？



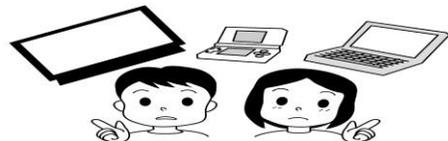
前髪が目にかかっていると、ピントが合わせにくく、疲れやすくなります。目にかからないようにしましょう。

目が疲れたら休ませていますか？



- ・遠くの景色をながめる
- ・原因となったものをやめる
- ・早く寝るなどで疲れをとりましょう

テレビやゲームのルールがありますか？



- ・離れてみる
 - ・部屋を明るくする
 - ・時間を決める
- などのルールを決めましょう

食べ物に好き嫌いはありますか？



目によい食べ物（緑黄色野菜、果物、レバー、魚など）もバランスよく食べましょう

見えにくいと感じたことはありませんか？



がまんしすぎると、目の疲れや頭痛を起こすことがあります。早めに眼科の先生に相談しましょう。

めがねを使っている人へ

めがねの度数は合っているか、フレームのゆがみ、レンズの傷や汚れがないかなど、メガネのチェックをしていますか？

眼科で定期的に見てもらいましょう



正しい姿勢で机に向かっていますか？

目をノートから30cm以上はなす

体を机からにぎりこぶし1つくらいあける

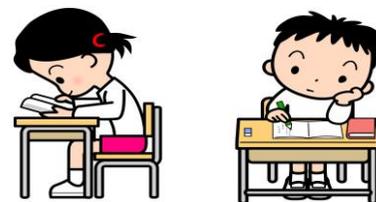


背筋はまっすぐ背もたれに寄りかからない

深くこしかける

足の裏全体を床につける

○ こんな姿勢を続けていると…



- ・視力低下につながります。
- ・背骨が曲がり、体がうまく動かなくなります。
- ・内臓が押しつぶされ、肺や心臓に負担がかかります。胃の働きも悪くなります。
- ・頬杖をつく顎に負担がかかり歯並びに影響します。



10月に入ると、インフルエンザの予防接種を開始する病院が増えてきます。かかりつけの病院にご相談されてみてはいかがでしょうか。ワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化予防に有効とされています。

また、病院でインフルエンザと診断された場合は、**出席停止**となります。学校（43-2181）へ連絡をお願いいたします。法律により、インフルエンザの出席停止期間の基準は、**「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」**とされています。自宅で十分に療養し、完治してから登校するようお願いいたします。

茨城県内では、9月にインフルエンザの集団発生により、学年閉鎖の措置をとった学校もあります。おうちの方には、登校前の健康観察に加え、**①「衣服の調節」 ②「うがい・手洗いの徹底」 ③「具合の悪い場合は無理をしない」**事など、お子さまの健康管理のご協力を引き続きお願いいたします。

