



平成29年10月11日
海田南小学校 保健室

夕暮れが日ごとに早くなる今の時期のことを、「秋の夜長」といいます。
ゆっくり過ごせる時間として、昔から大切にされてきました。たまには、ゲームやテレビから離れて、音楽を聴いたり、本を読んだり（ファミ読）して過ごす日があってもいいですね。

ゆっくり秋の夜長を楽しみましょう。



自分の席からきちんと見えますか？

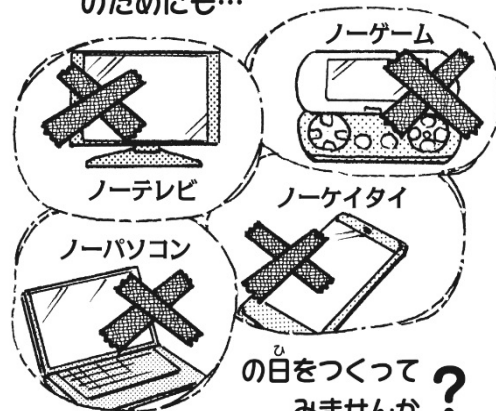


目を大切に しよう！

9月の半ばに、身体測定と視力検査を行いました。

結果は「健康カード（ピンク色）」でお伝えしています。秋の視力検査は、結果通知のプリントはお渡ししませんので、健康カードでご確認ください。

目の健康、家族のコミュニケーションのためにも…



のびをつくって？
みませんか？



目となみだがピンチ!! ドライアイとは

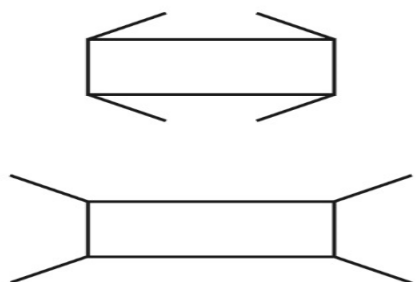
なみだの量がへったり、かわきやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を『ドライアイ』といいます。目にこんな症状が出たときは…ドライアイかも?!

- ⚠ つかれる
- ⚠ 痛い
- ⚠ かゆい
- ⚠ ごろごろする
- ⚠ 重い感じがする
- ⚠ 赤くなっている
- ⚠ 光を見るとまぶしい
- ⚠ めやにが出る

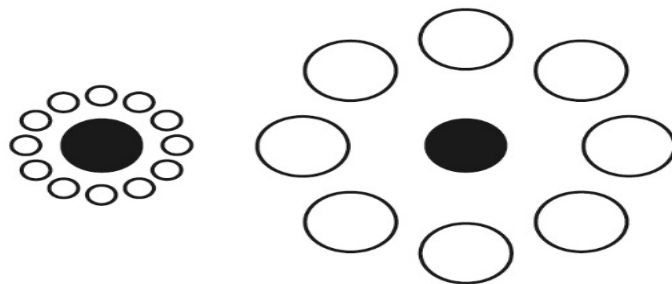


ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活とかかわっていて、とくに気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめて、がんばりすぎていませんか？ 使う時間を決めたり、ときどき休けいを入れたりして、大事にしてあげてくださいね。

ふしぎ、不思議…錯視の世界



①四角い部分の大きさは？



②黒い丸の大きさは？



③真ん中の線のかたむきは？



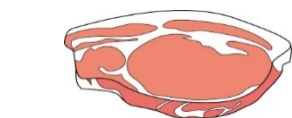
④真ん中の小さい四角は？

図形の長さや大きさ、角度などが実際と違って見えることなどを「錯視」（目の錯覚）といいます。
私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのですね。

2号館へ行く渡り廊下に、おもしろい錯視の絵があるので、見に行ってみてね。



目をいたわり、元気になる食べ物は？



☆ビタミンA

☆ビタミンB

☆ビタミンC

☆ビタミンE

☆たんぱく質

☆アントシアニン



歯科検診があります！

【日程】 10月 5日（木）1年・2年（済）

10月19日（木）4年・5年・たんぽぽ

11月 2日（木）3年・6年

健診結果を全員に渡しますので、勧められた人は早めに受診しましょう。

また、受診後は「歯科検診結果報告書」を学校へご提出ください。

