

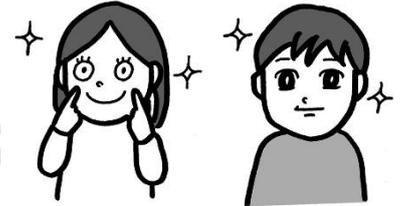
# すくすく 10月

令和2年10月1日  
朝日西小学校  
保健室

9月下旬になると、やっと涼しいと感じる日が出てきました。これから暑い日と涼しい日があったり、昼間は暑くても朝晩は涼しかったりと、体調をくずしやすい時期になります。規則正しい生活を心がけることや、着るものを工夫するなど、健康に過ごせるようにしましょう。

## 10月の保健目標

目を大切にします



## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス

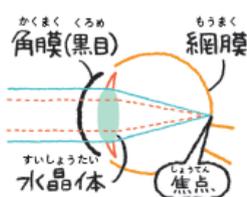


目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

## 正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

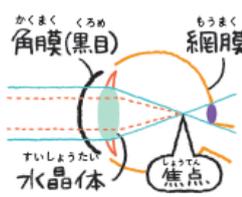
授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？  
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

**正視** 遠くも近くもはっきり見える状態



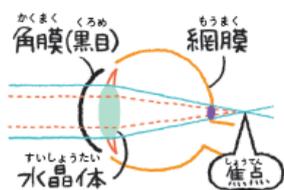
目から入った光が網膜でピント(焦点)が合っている状態です。

**近視** 遠くがぼやけて見える状態



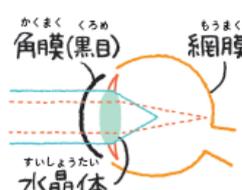
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

**遠視** 近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

**乱視** 二重に見える状態



角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。

元気なときに病院でみてもらいましょう。  
視力検査でお手紙をもらった人は、



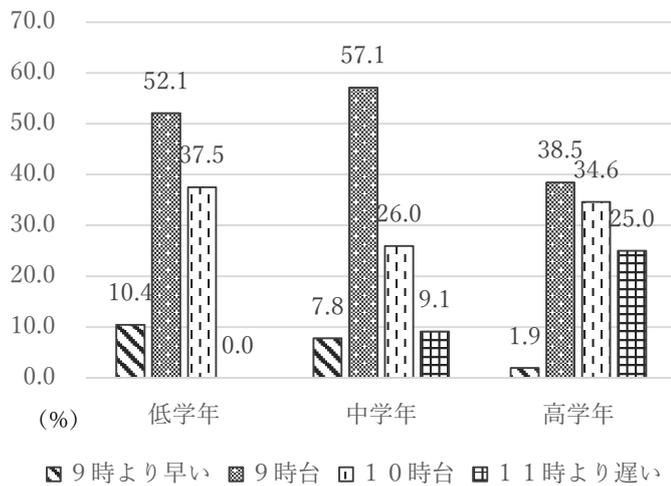
# 夏休み生活習慣カレンダーの結果

みなさんが記録した「生活習慣カレンダー」の結果を集計しました。今月と来月の2ヶ月間、ほげんだよりでお知らせします。今月は「睡眠時間」についてです。

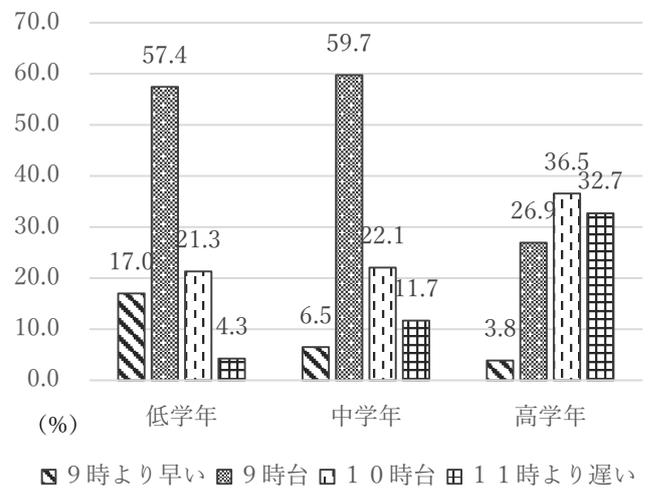
夏休み最初の8月1日（土）、中間の13日（木）、最後の23日（日）のグラフを載せました。

夏休みになり、夜ふかしをしている人も多かったようです。長いお休みで嬉しい気持ちもあると思いますが、学校が始まる少し前には生活リズムを戻して前日は早めにお布団に入れるといいですね。

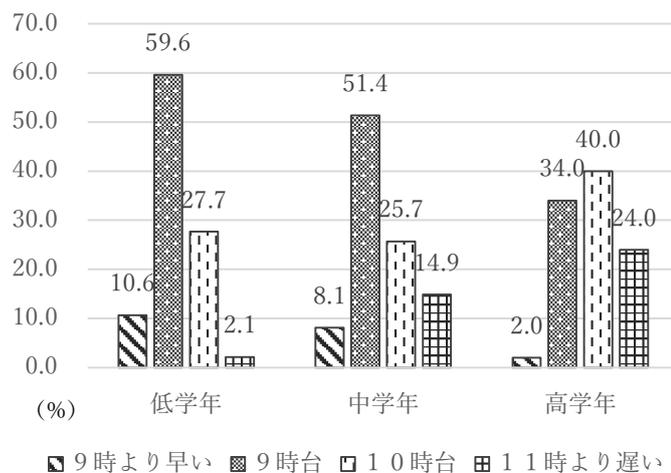
8 / 1 (土)



8 / 13 (木)



8 / 23 (日)



一般的に成長するのに望ましい睡眠時間は、  
 低学年は10時間～11時間、  
 中学年は9時間半～10時間半、  
 高学年は9～10時間といわれています。

