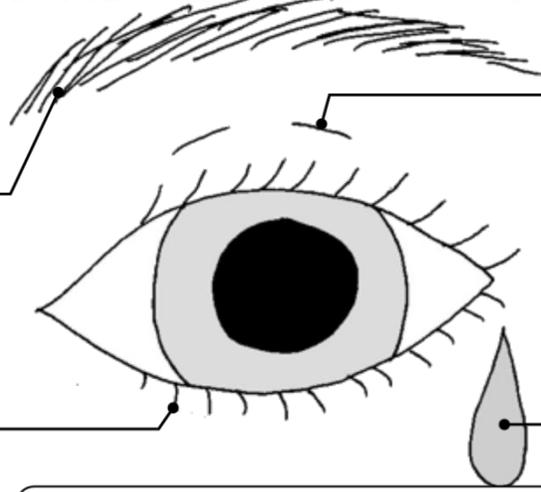


朝晩が涼しくなり秋らしくなってきましたね。これから、5日 駅伝大会、16日 薬物乱用防止教室（3年生）、25～27日 修学旅行（2年生）と学校行事がたくさんあります。体調を崩さないように自己管理していきましょう！！



## 目に優しい生活をしよう

### 大切な目を守るしくみ



#### まゆげ

額から流れてきたあせをキャッチして、あせが目に入るのを防ぎます。

#### まぶた

目に何かが当たろうとするときや、入ろうとするとき、パチッと閉じて目を守ります。

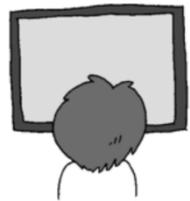
#### まつげ

目にほこりが入るのを防ぎます。

**なみだ** 目をうるおして、目にほこりやごみなどがつくのを防ぎます。また、目にほこりなどが入ったら、洗い流します。

### 視力低下のサイン

テレビやゲームの画面に近づいて見てしまう。



目を細めたり、みけんにしわをよせたりして見る。



頭をかたむけたり、横にしたりして見る。



片目で見ようとする。

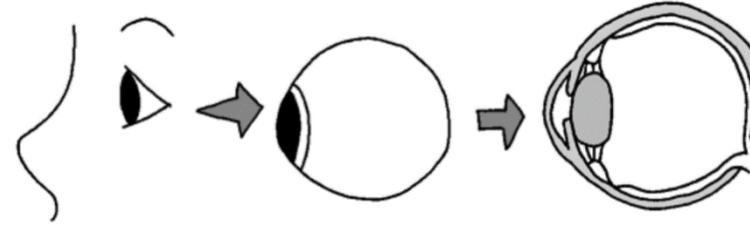


(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています！！

・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1

## 目の休けいをしていますか？

### ●目の中はこのようになっています



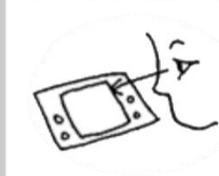
毛様体が水晶体の厚さを調節して、遠くの物や近くの物がはっきり見えるようにしています。

#### 遠くの物を見るとき



水晶体はうすくていいので、毛様体はリラックスしています。

#### 近くの物を見るとき



水晶体を分厚くしないといけないので、毛様体に力が入っています。

この時間が長くなると、毛様体が疲れてしまいます。疲れがたまると、目が悪くなってしまうことがあります。だから目の休けいが必要です。

### 目を元気にするには

#### ゲームは長い時間しない



#### 「目が疲れた」と感じたなら、遠くの景色をながめる



#### ぐっすりねる



生徒・保護者の皆様へ

視力低下を放置しておくと目のピント調節機能をより酷使するので、かえって視力の低下を招く恐れがあります。1学期の視力検査結果で受診勧奨のプリントをもらった人は必ず受診するようにしましょう！！

◎ 学校では、希望者へ色覚検査も実施します。希望する場合はお知らせください。