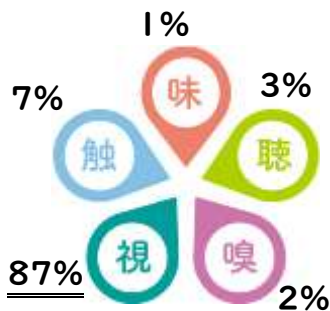


10月10日は「目の愛護デー」!

10を縦に2つ書き、右に90度回転させると、眉毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」といいます。「愛護」は「大切にしてみよう」という意味です。



五感のひとつ、「視覚」



私たちは毎日、「五感（視覚・嗅覚・聴覚・味覚・触覚の5つ）」で、身の回りの情報を感じ取っています。五感によって得る情報のうち、視覚によるものは、約87%もあると言われています。「目で見る」ことが、人間の生活にとってどれほど大切な役割を担っているのかが、よく分かる数字ですね。

目にも良い姿勢「グー・ペタ・ピン」

椅子に座ったときの良い姿勢は、

- グー：おなかと背中に握りこぶしが1つぶんずつ入るように
- ペタ：床に両足の裏をぴったりくっつける
- ピン：腰骨を立てて、背筋をまっすぐピンと伸ばす

良い姿勢をとると、呼吸が深くなって集中力がアップしたり、全身の血流やリンパの流れが良くなったりします。また、手元と目の距離が離れるので、グー・ペタ・ピンの姿勢は目にも優しいのです。意識して座りましょう。



●目の休憩は「20-20-20ルール」で!

20分
ごとに

20秒
くらい

20フィート
(約6メートル)
先を見る

メディアを使うときは…

- ① 正しい姿勢で（目から離して）
- ② 明るい部屋で
- ③ 休憩をとりながら
- ④ 時間を守って 使いましょう!

【四小のメディア使用のルール】
使用時間は1日1時間まで!

第2回すこやかチャレンジは11月末の予定です。

色覚検査について

色覚検査は、平成15年度より定期健康診断の必須項目からは削除されていますが、授業を受けるにあたり、また将来の職業・進路選択にあたり、自分の色覚の特性（識別しにくい色の組み合わせはないか）を知っておくための大切な検査です。

本校では毎年、1年生の希望者を対象に色覚検査を行っており、今年度は11月中に行います。検査結果は全員に封書で配付致します。

また、1年生で今回は検査を希望されない場合や、2～6年生についても、色覚に関する検査や相談を随時受け付けております。お気軽に保健室までお問い合わせください。

WHO（世界保健機関）が、2019年5月に、「ゲーム障害」を正式に国際疾病に認定しています。

「ゲーム障害」病気です

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先する
- ③ 生活に問題が起きていてもゲームを続ける
- ④



この3つの状況が1年以上続いていると、「ゲーム障害」と診断されます。ゲームやインターネットは楽しいことなので、「やりたい」と思うことは、悪いことではありません。もちろんやってもいいので、学校のルールや、おうちの人と決めたルールは必ず守りましょう。ルールを守れないのは、依存が始まっている証拠です。

やってみよう！「目」のクイズ

Q1. 視力検査の時に使う、輪っかの名前は？

- ① ドーナツかん
- ② ランドルトかん



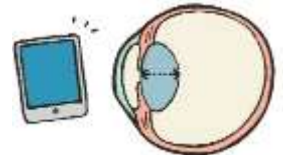
Q2. まばたきをしない生き物は、どっち？

- ① 魚
- ② ねこ



Q3. メディアの画面やノートなどと、目の距離は、どれくらいはなす？

- ① 30センチメートル
- ② 10センチメートル



Q4. 「思い通りにならない」という意味のことわざは？

- ① 鬼の目にも涙
- ② 二階から目薬



クイズの答えは、① C、② 魚、③ 30センチメートル、④ 鬼の目にも涙