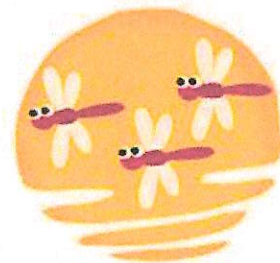


10月に入り、朝・夜はだいが涼しくなりました。今は、ちょうど季節の変わり目で体調を崩す人が増えています。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることがおもな原因です。

今年度、昨年度の引き続き、本校の健康課題の重点に「メディアコントロールによる視力低下の防止」をあげています。そこで、視力と姿勢について、お話します。



目を大切にしよう!

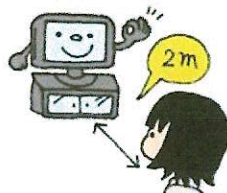
私たちは、日頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているとされています。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。

適度な明るさと正しい姿勢



明るすぎても暗すぎても目が疲れます。タブレットや本までの距離や姿勢も意識してください。

長い時間ゲームをしたり近くでテレビを見たりしない



使う時間のルールを決めましょう。テレビからは2メートル以上は離れましょう。

前髪は目にかからないようにしましょう

前髪は目にかかると視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るか、ゴムでくくりましょう。

十分な睡眠をとりましょう

睡眠不足は、目をつかれさせる原因となります。十分な睡眠をとりましょう。



目を細めてみる



よく目をパチパチする



こんなふうに見えていませんか?

みけんにしわをよせてみる



顔を近づけて勉強する



顔をかたむけて見る



本や画面に顔を近づける



こんな座り方していませんか？

授業中の教室をのぞいてみると、姿勢の悪い児童が目につきます。こんな座り方をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも……と心配になってしまいます。

くすれた姿勢を続けると、体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、頭痛、あごのゆがみなどが起こります。勉強するとき、食事をするとき、テレビをみるとき、自分はどんな姿勢をしているかな？？

ひじをつく  背骨がゆがんで苦しそう	机にもたれかかる  視力も悪くなる	そっくり返る  腰に大きな負担がかかるよ
ほおづえをつく  歯ならびやかみあわせも悪くなるよ	足を組む  体の左右のバランスが悪くなる	足がフラフラ  足をふんばると良い姿勢になるよ

座るときの正しい姿勢

