

見れば見るほど・・・!?

本を近づけて見ると目が悪くなる、テレビを続けて見ると目が悪くなる、パソコンやゲームばかりしていると目が悪くなる・・・。

「じゃあ、本もテレビも見ないで、パソコンやゲームもしないで、目をなるべく使わないようにすればいいの!？」と思う人がいるかもしれませぬ。でも、これは少し違うのです。

生まれてすぐのサルに、しばらくの間、目かくしをしておくと、

その後、目かくしを取っても、その目はよく見えなかった、という実験があります。毎日の「ものを見る」という訓練がなければ、目は悪くなってしまおうということです。つまり、目は使い方によって悪くなるだけでなく、使わないと悪くなることもあるのです。

もちろん、家の中でテレビばかり見ていたり、パソコンやゲームばかりしていいわけではありませぬ。しばらくテレビや、パソコン、ゲームで遊んだら、今度は家の外へ出てみましょう。

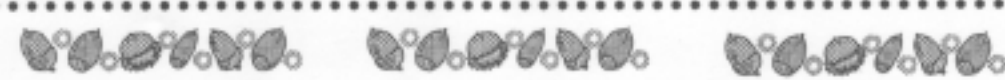
野球やサッカーでスピードボールを思いっきり遠くかき、かかれんばで、かかっている友だちをすばやく見つける・・・。ときには、空に飛行機雲を発見したり、きれいな夕やけが見られたりするかもしれません。そして、何よりも、友だちと目を見合せてわらい合ったり、元気に遊ぶ方が、家の中にいるより、心もからだもいきいきしてくるはずですよ。

今みなさんのように、心もからだも一番成長するときには、とくに、いろいろなものを見て、感じて、考えることが大切です。毎日たくさんものを見て、目を正しく使うことが、目には大切なことです。そして、心にもね。



みんな大好きテレビゲーム
すずな^{さん}のとききませんが
4つの約束事

1. 90分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 照明は明るくしておく



「まばたきって、大事だよ!」 ~なみだのパワー~

なみだは、悲しいときや、うれしいときだけに流るものではありません。もともと、目の表面はなみだでおおわれていて、まばたきをするたびに、新しいなみだがほんの少しずつ、流れ出ています。1分間に約20回、まばたきをして目全体になみだをいきわたらせているのです。なみだは、目の表面をうるおしたり、目に酸素や栄養をあたえたりしています。それに、目の消毒もしています。



ところが、本を食んでいるときのまばたきの回数は、1分間に約10回、テレビゲームやパソコンをしているときには、約3回まで減ってしまいます。特に、テレビゲームやパソコンをしているときには、目にうるおがなくなり、長い間続けると、目は乾いてしまうのです。これが「ドライアイ(かわいた目)」です。すると、酸素や栄養がいきわたらない、しっかりと消毒ができないということになり、目の病気になるかややすくなったり、目が緩れてしまったりします。

みなさんの目は、どうでしょうか?目が乾燥を上げていませんか?自分の生活を思い返し、目にやさしい生活をこころがけてください!

10月10日は目の愛護デー
長時間テレビを見続けると、目に負担がかかります。
正しい姿勢で勉強しよう
目にやさしい生活を心がけていますか?
長時間のテレビゲームやパソコンは、目に負担がかかります。
パソコンと勉強の生活
たまにはゆっくり、目を休ませよう

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

おながが下ったら、下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬や、貼り薬、ビタミンなどのサプリメント・・・と、今やわたしたちの生活は、さまざまな薬と密接な関係にあると言えます。

ただ、その手軽さ、便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば平気」「ご飯を食べなくても、サプリメントさえ飲ればいい」と考えてはいないでしょうか。

病気を治すのを助ける、もともと持っているからだの力を発揮するには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事が欠かせないのです。薬もサプリメントも、あくまでも健康を“補助”

するためのもの。

頼りすぎることなく、上手につきあっていきたいものです。



季節の変わり目です

天気のよい頃の朝は、暑いくらいですが、日が傾いてくると、寒くなってきます。はおったり、思いやりできる眼を用意して、じょうずに過ごしましょう。



うれしいこと さすが、6年生！

給食の食器を給食室に返しに行く時、つますいでこけてしまった3年生の子。割れる食器を嫌んでいたため、食器が割れ、哭きな音が出ました。その音に聞いた6年生の女の子。その場に駆けつけ、危んでいる3年生の子を保健室まで連れてきてくれました。ありがとう。



学校行事の準備のため、おうちの片が雑入が来られていました。その時、その場を通りかかった6年生の男の子。一人ひとりのおうちの片に「こんにちは」と自分からあいさつをしていました。すてきだね。



保健室で熱のある子がおうちの人のお迎えを待って、ベッドで寝ていた時のこと。保健室にきていた子の話し声が少し大きくなり、騒がしくなっていました。そのとき、保健室員さんの仕事で保健室にきていた6年生の男の子が「騒がしくて・・・しんどい子、寝てるのに・・・。」と声をかけてくれました。見て見ぬふりをしたり、自分も入ってきて同じように騒がしくしてしまう子もいる中で、うれしいおどろきでした。ありがとう。

