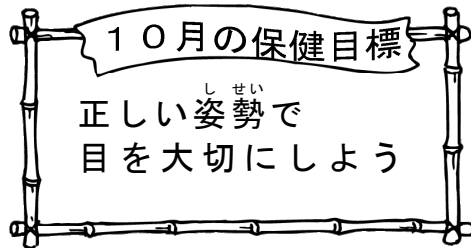




運動会も終わり、大麻生小学校にも芸術の秋がやって来ました。4年生の美しいハーモニーが学校に響いてくると、とても幸せな気持ちになります。



## 目の健康によい生活を送ろう

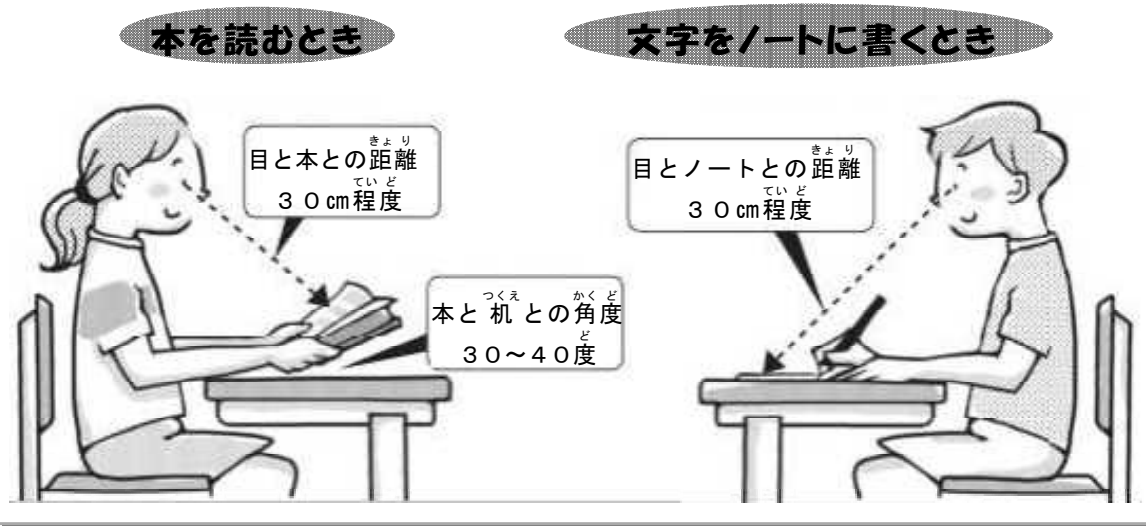
小学保健ニュース No.1049付録 少年写真新聞社

わたしたちは、十分な睡眠や休息をとり、栄養バランスのよい食事をとったり、運動をしたりすることなどで体の健康を保っています。では目の健康を保つにはどうすればよいのでしょうか？

わたしたちは「目」でさまざまなものを見ます。見るときの「姿勢」には目の健康を保ち、視力低下を防ぐポイントがあります。

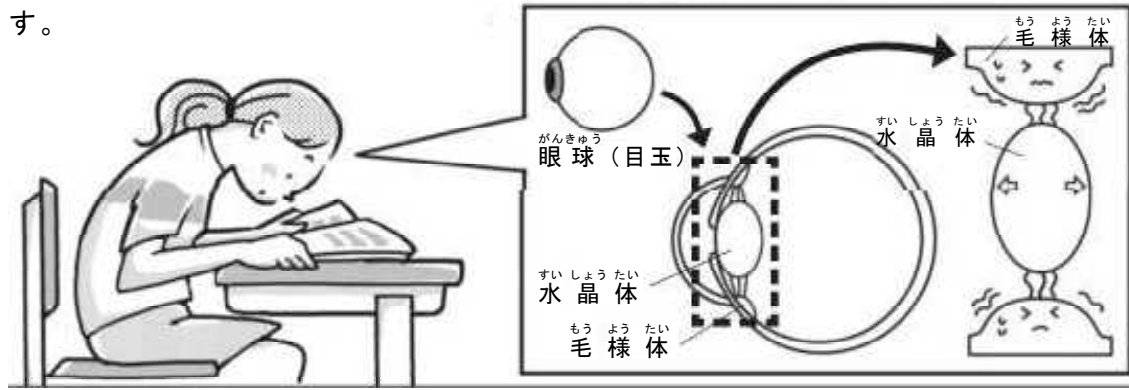
### 目の健康によい「姿勢」

本を読んだり、ノートに文字を書いたりするときは、背筋をのばしてすわり、本やノートを30cm程度目からはなすような姿勢にしましょう。



### 目を本に近づけて読んでいると

わたしたちは近くのものを見るとき、目の中にあるレンズ（水晶体）の厚さを調節するために、目の筋肉（毛様体）に力が入ります。そのため、本に目を近づけて文字を見続けていると、目がつかれやすくなり、視力の低下にもつながります。



### 「照明」にも注意しよう

夜間に本を読んだり文字を書いたりするときは、天井の照明だけでは不十分です。手元を照らす照明も使い、目を本やノートに近づけなくても、文字がしっかりと見える状態にしましょう。

また、夜寝るときは、照明を消して暗くすることも、目の健康のために大切です。



### からだのものさし（子ども用）

30cmを簡単に計る方法は、自分の「からだのものさし」を使います。手を広げて、両手をつなげるとだいたい30cmくらいになります。



### おうちの方へ

インフルエンザの予防接種の季節になりました。

ワクチンの効果は、感染した後に発病する可能性を低くすることと、肺炎や脳症など重症化を防ぐことにあります。

インフルエンザにかかると、特に何らかの持病のある方や、高齢の方において重症化することが多いことが知られています。ワクチンを受けておくことで最も期待されるのは、この重症化に対する予防です。

お子さんをはじめ、ご家族のインフルエンザ予防接種をご検討ください。

