

ほけんだより10月

10月10日は目の愛護デー

こんな時  みんなの目は **こんなふう**に思っています!

✕ねころがってテレビを見る



姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下がいいですよ。

✕長時間のゲームや1101コン



ゲームや1101コンは、場所や時間を決めて、ルールを守りましょう。

✕前がみが目にかかっている



視力低下や目の病気の原因になりますよ。

✕暗いところで本やマンガを読む



部屋全体を明るくして読みましょう。

目のクイズに挑戦してみよう!

つぎの問題に①～③で教えてください。



【問題1】

視力が1.0未満の人は、眼科への受診をすすめます。小学生では、平均して1.0未満の人は、どのくらいいると思いますか?

- ① 約30%
- ② 約50%
- ③ 約60%



小学生は平均31% 中学生は54% 高校生は65%です。

【問題2】

スマホやゲームから目を守るには、1時間遊んだら10分くらい休むのがよいといわれています。効果のある休め方は次のうちどれでしょうか?

- ① 静かに本を読む
- ② 横になって休む
- ③ 軽く運動する



スマホやゲームをしているときには、同じ姿勢が長く続かないように軽い運動をするのが効果的です。

【問題3】

ドライアイ(目がかき痛くなる)になる原因の1つに「まばたきがへる」があります。ふだんのまばたきの間隔は、どのくらいでしょうか?

- ① 3～6秒に1回
- ② 7～15秒に1回
- ③ 16～20秒に1回



3秒は、3～6秒で1回まばたきをしています。

【問題4】

スマホやゲームと読書では、どちらが目がつかれやすいでしょうか?

- ① スマホやゲームの方がつかれる
- ② 読書の方がつかれる
- ③ どちらも同じくらいつかれる



スマホやゲームの方が、目の外調子がつかれます。