



# ほけんだより



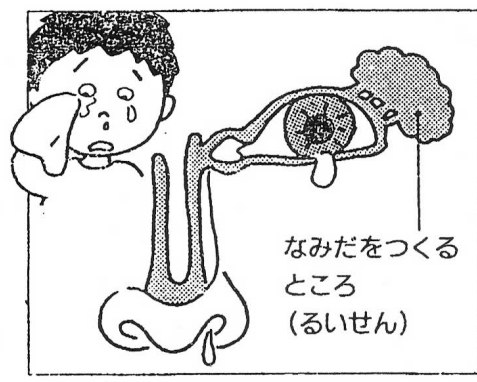
平成30年10月19日  
八王子市立横山第二小学校  
保健室

ほけんもくひょう  
め目 を たい大 せつ七刀 に しょう

## 目がつかれる というのは…

め目は、からだ体じゅうで一番感じやすい

ところなので、いつも涙でしめ、  
きれいにたもたれています。まばたきを  
するたび、新しい涙が目の表面に  
広がって、目を洗っているのです。



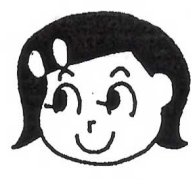
- 1分間のまばたきの回数…
- ふつうの時 → 約20回
- 本を読んでいる時 → 約10回
- 画面を見てゲームをしている時 → 約3回

まばたきの回数が少ないと、涙が  
足りなくな、てかわいてきます。「目が  
つかれる」というのは、「目がかわく」  
ことが大きな原因の1つです。

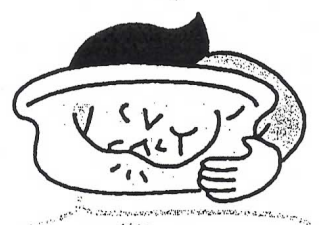
画面を見ながらゲームを長時間続けると目がつかれるということです。

## 目にやさしい生活をしよう

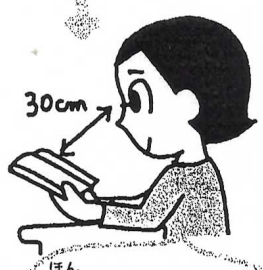
目にかかっていますか？    こすっていませんか？    近すぎませんか？    長時間になっていませんか？



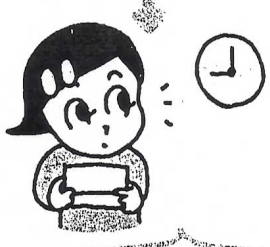
前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる