

# ほけんだより 10月

怪盗キッドのモノクル、憧れます  
 工藤発行  
 令和6年10月11日(金)  
 No.8 天童市立荒谷小学校



## 10月10日は目の愛護デー

運動会も終わり、グンと寒さも増してきました。それにもない、朝晩の寒暖差などで、体調を崩すお子さんも増えてきました。ぜひ、『食欲の秋』でおいしいもので栄養をつけ、元気に過ごしたいですね。

さて、10月10日は『目の愛護デー』と言われています。近年、子どもの視力低下に注目が集まっていますが、本校も例外ではありません。先日の視力検査でも、春に比べて見えづらくなっている児童が増えていました。受診のすすめを後日配付させていただきますが、この機会にぜひ、眼科の受診や眼鏡の調整などをよろしく願いいたします。

10月10日は



### 豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているので、メガネを持っている人に見せてもらってください。

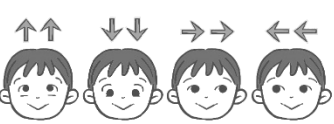


### メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用品はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう

### 目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



**目を動かす**  
 上下左右に目を動かしましょう。  
 近くと遠くを交互に見てもOK。



**目を温める**  
 ホットタオルなどを目にあてましょう。



**遠くを見る**  
 窓の外など遠くを見ましょう。  
 特に山や木など緑を見るのがオススメ。

### 視力低下のサイン

- これやっていませんか
- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

