

<学校だよりでお知らせした「目についてのコラム」>

1年・みどり組・さくら組

2年

たいせつな目を守る！
なみだのはたらき

えいようやさんそを運ぶ
かんそうをふせぐ
ゴミやほこりを洗い流す
ばい菌をやっつける

目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたらやってみよう

目を とじたり 開いたり する

目を 上下 左右 に動かす

目を ぐるっと まわす

3年

4年

目にゴミが入ったときはどっちが正しい？

① すぐに目をこする ② まばたきをする

こたえは②です。目を傷つけてしまうので、こすってはいけません。まばたきをしていると、涙といっしょに出てきます。

目を守っています

まゆ毛
●おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
●目元にかけてつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

まぶた
●まばたきをして、目が乾かないようにしています。
●目にものが入ったり、当たったりするを防ぐ、ふたの役割があります。

なみだ
●まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
●目に入ったゴミやホコリを洗い流します。

まつ毛
●細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
●上下のまぶたについています。

5年

6年

パソコン、ケータイ、ゲーム...
何とかしたい!! つかれ目

遠くを見る 目の体操をする
目にいい食べものをとる 目のまわりをあたためる

☆パソコンなど電子機器の画面は目の高さより下になるようにしましょう。また、寝ころんで使ったり、背中を丸めて画面に目を近づけたりすると目がかれやすくなります！

気になるこんな目の症状

目が赤い	その原因は？	●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
目が乾く	その原因は？	●パソコンやゲームに集中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い	その原因は？	●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起きている。
目がかゆい	その原因は？	●花粉などのアレルギー症状が起きている。 ●細菌やウイルスに感染している。

気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。