



# げんきです!

2019年 ほけんたより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ  
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

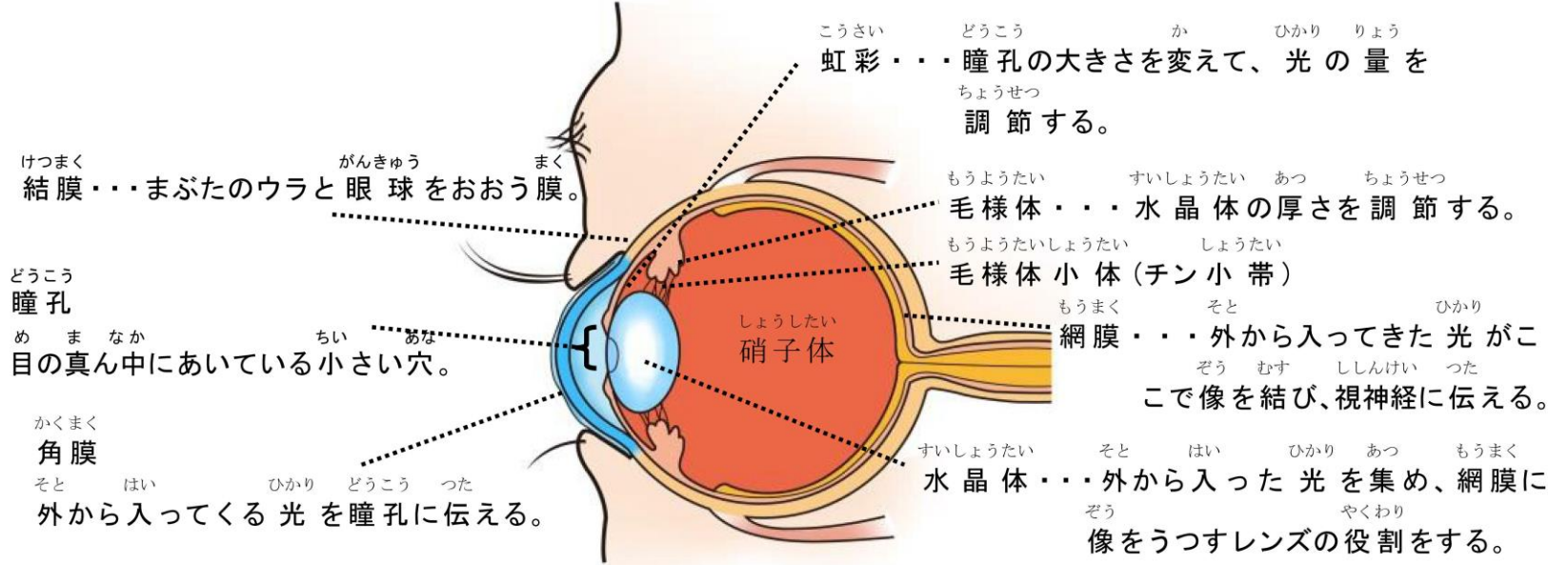
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。秋にもいろいろありますが・・・みなさんは、今年はどうな秋になりそうですか?

10月10日は、目の愛護デーです。

ゲームやテレビ、暗い場所での読書など目に悪い行動は控えて、目を大切にしましょう。



## 目のしくみと働き

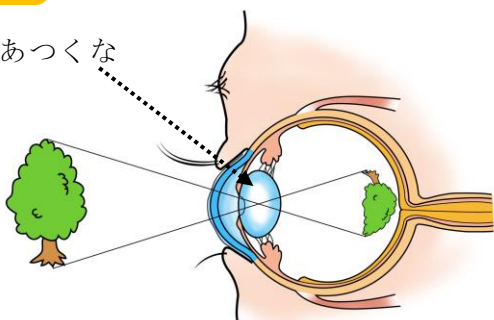


### ●ものが見えるしくみ

目のレンズ(水晶体)の厚さを調整することでピントをあわせてものが見えます。

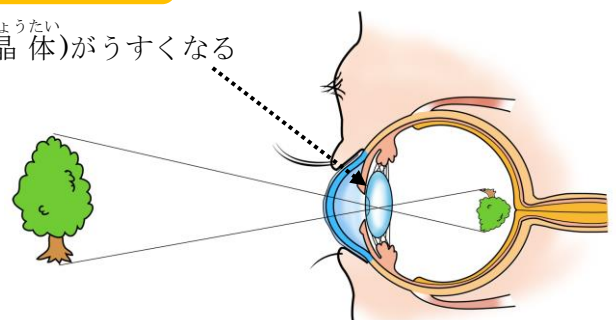
#### 近くを見るとき

レンズ(水晶体)があつくなる



#### 遠くを見るとき

レンズ(水晶体)がうすくなる



## 目にやさしい生活できていますか?

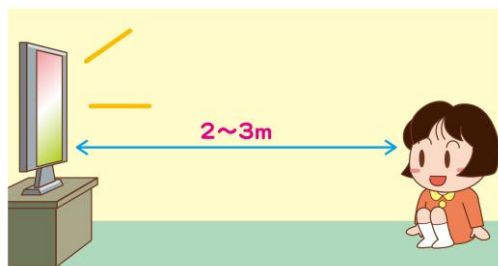
●部屋は明るくしよう



●本と目は30cm話して読もう



●テレビは近づきすぎないようにしよう



●前髪は目にかからないようにしよう

