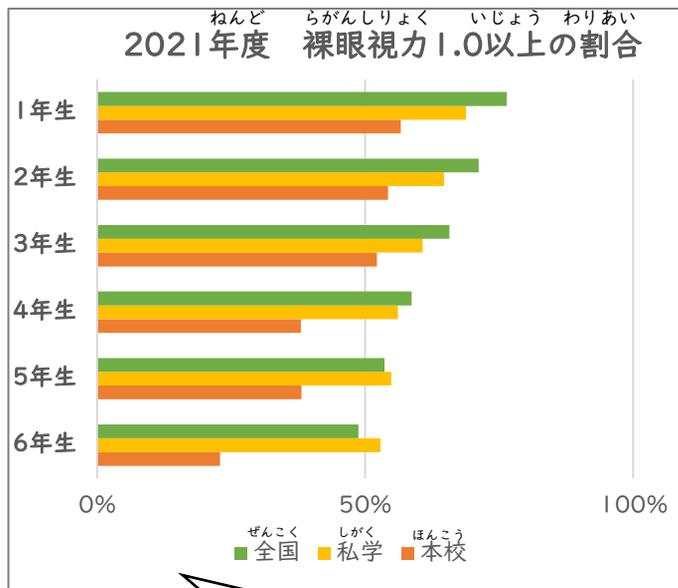
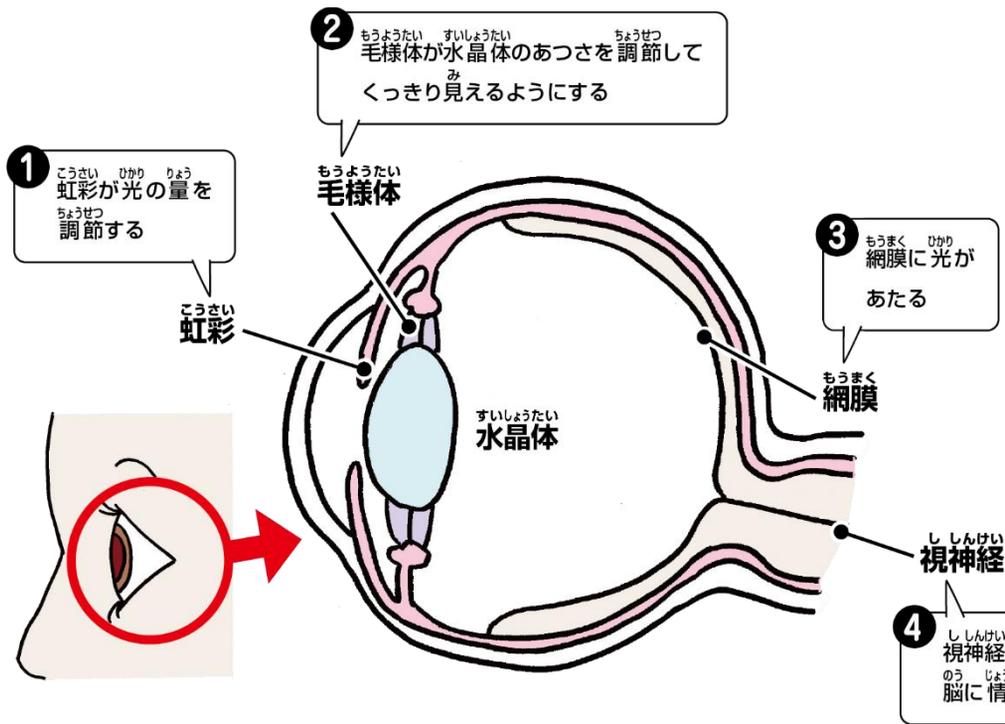


私たちは、毎日いろいろなものを見えています。10月10日は「目の愛護デー」です。いつもは当たり前に使っている目について、一緒に考えてみましょう。

目が見えるしくみ

※裸眼視力とは、メガネを使ってない目の視力



高学年になるにつれて視力が1.0以上の方が少なくなっています。目を大切にできていますか？

ときどき目を休めよう

1時間に1回は目を休めるようにしましょう。

遠くを見る

近くを見る

近くのものを見ているときは毛様体が水晶体をあつくるために力をこめます。

近くを長時間見ると...

力をいっぱなしたとつかれてしまいます。

目を休めたいときは...

遠くを見ると目が休まります。

10月8日は「骨と関節の日」

なぜ10月8日が骨と関節の日なの？

ホ→十八

ホネの「ホ」は漢数字の10と、8に分かれることから、日本整形外科学会が決めました。

10才から15才に多く、子どものスポーツ障害の約20%を占めます。



このあたりが痛みます！

症状

- ・ひざのお皿の下の骨が痛み、だんだん出っばってくる。
- ・スポーツをする、出っばっている部分を押すなどで痛みが出る。

ぶつけたわけでもひねったわけでもないのに骨や関節が痛むとき、念のために一度整形外科のお医者様に相談してみましょう。