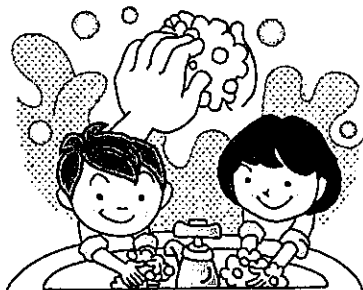


すすすす どんどん

令和4年10月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ


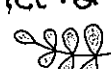



今年の夏も暑かったですね。残暑はいつまで？という時期ですが、10月上旬までは日中の暑さが残るようです。充実した毎日を過ごすため、きちんと食べて体を動かし、十分に睡眠をとって、体と心に栄養をあげてください。

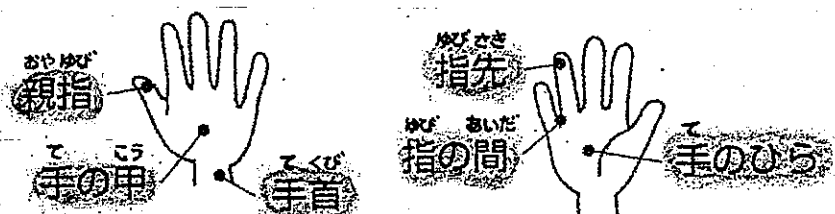
10月15日

世界手洗いの日

手洗いクイズに挑戦！

| | | |
|---|---|--|
| <p>Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？</p> <p>A あわ立てると、手全体や、しわに石けんがよく行きわたります。</p>  | <p>Q 一番洗い残しが多いのは何指？</p> <p>A それは親指。親指は、にぎってくるくる回して洗います。</p>  | <p>Q 手洗いにかかる時間は？</p> <p>A しっかりと洗うと30秒はかかります。</p>  |
|---|---|--|

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

手を洗うタイミングは？

- 外から帰ったとき
- トイレのあと



- せきやくしゃみをしたとき
- ごはんを食べる前

もっているかな？





視力には



いろいろあるってホント？

視力の「視」という字には、「みる」という意味があります。ですから、視力とは、「ものを見る力」ということになります。しかし、目の役割は、ただなにかを見ているだけではなく、その、大きさ・色・明るさ・暗さ・近さ・遠さを見わける働きをしています。下の三つの視力のおかげで、ものをはっきりととらえることができるのです。

—*— —*— **三つの視力** —*— —*—

- ① **静止視力** . . . 遠くに静止しているものを見る力です。
学校の視力検査でわかるのは、この視力です。
- ② **動体視力** . . . 動いているものを見る力です。
自動車の運転やスポーツをする時などに特に大切になる視力です。
- ③ **深視力** 遠近感や立体感を見分ける力です。
視野（目を動かさずに見える範囲）の広さなども含まれます。

目の疲れの影響を受けやすい動体視力

たとえば、0.7の人が5時間休まず自動車の運転を続けると、動体視力は0.1～0.6ぐらい下がってしまいます。動いているものを目で追いかけることができなくなってしまふのです。スマホやゲームで遊ぶときも同じことがいえます。動体視力が下がるのを防ぐには、少なくとも1時間に1回は15分以上目を休ませることが必要です。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳を十分休ませることもお忘れなく！