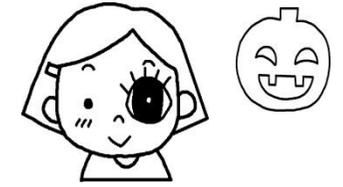


ほげんだより

2019. 10. 2
 おおたかの森小学校
 保健室 NO. 7

保健目標
 目を大切にしよう



10月に入って、ようやく涼しい風がふき、過ごしやすくなりました。
 昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調も崩しやすくなります。栄養
 をしっかりととり、早起き早寝を心がけて、健康な毎日を過ごしましょう。

10月の行事 7日(月) 背柱側わん症検診 5年生

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ
 おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここどめるんだよ!

まぶた
 目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まゆげ
 目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

まぶたき
 まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ
 ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

10月10日は目の愛護デー

~目を大切にしていますか?~

テレビを見るときは

- 3m以上はなれて見る
- 明るい部屋で見る
- 正しいせいで見る (ねころがって見ない)
- 時間を決めて、休憩をしながら見る

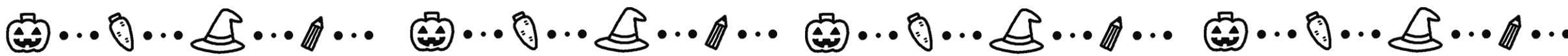
ゲームをするときは

- ゲームは1日に決めた時間までにする
- できるだけ画面から離れてする

読書をするときは

- 照明は明るすぎず、暗すぎず
- 目と本の距離は30cmくらははず

保健委員会の目の班のグループで、姿勢をよくするための“ものさし”を作りました。今後各クラスで活用してもらう予定です。この機会にいつもよい姿勢を心がけるようにしましょう。ご家庭でもぜひ姿勢についてご指導ください。





視力検査について

1学期の視力検査で、B・C・Dであった人のうち、まだ病院へ行っていない人を対象に、再度視力検査を行います。対象者以外で「私もはかってみたい!」という人も大歓迎です!

- ★日時：10月中の業間休み、昼休み
(天気の良い晴れの日)
- ★場所：保健室
- ※対象者優先とさせていただきます。



しりよく がんか ちりょう す 視力・眼科の治療は済んでいますか?

視力・眼科の受診率 (%)

	視力	眼科
1年	78.3	84.0
2年	71.0	61.5
3年	65.3	35.7
4年	65.3	60.0
5年	65.7	60.0
6年	60.2	45.5
そよかぜ	60.0	100.0
全体	65.7	61.5

(9月末現在)

1学期の視力検査・眼科検診の結果、受診する必要がある場合は、受診勧告書をお渡ししました。9月末現在の受診率は、左の表のとおりです。
視力が下がっていても、自覚症状がない場合もあります。早めの受診をお勧めいたします。
受診したら、報告書を学校までご提出ください。



目の不思議なんでもクイズ

Q1 目が二つあるのは、どうして?

- ①目を順番に使うため
- ②ものを立体的に見るため
- ③色を見分けるため

Q2 上のまつげと下のまつげは、どちらが多い?

- ①上のまつげ
- ②下のまつげ
- ③同じくらい



Q3 涙の味は、いつも同じ?

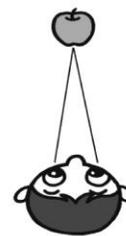
- ①くやし涙とうれし涙は違う味がする
- ②涙の味はいつも同じ
- ③時間によって、味が違う

Q4 目の仕組みは何と似ている?

- ①そうじき
- ②電子レンジ
- ③カメラ

▶▶▶ 答え ▶▶▶ Answer

A¹...② 右の目と左の目では、少し見る角度が違うため、見えている風景にも違いがあります。右の目と左の目からそれぞれ送られてきた情報は、脳の中で一つの「画像」になります。ものの距離がわかるのも、左右の2つの目で見ているからです。



A³...① くやしいときや怒っているときの涙は、交感神経が刺激されて出ます。ナトリウムを多く含んでいるため、しょっぱい味がします。反対に、うれし涙は副交感神経が刺激されて出ます。涙の量が多く、水っぽくてうすい味がします。脂肪分が少なく、カリウムがおおまかといわれています。

A⁴...③ 目はボールのような丸い形をしています。目には水晶体というレンズが付いていて、このレンズがぶあつくなったり、うすくなったりする(ピントを合わせる)ので、遠くのものも近くのものもはっきり見ることができるのです。この仕組みは、カメラとよく似ています。ちなみに、目の中には網膜という膜があって、それが光を感じると、視神経が脳に情報を伝えます。脳は、その情報を使って、「赤い靴だな」と見ているものを判断するのです。

