

10月

保健だより

境島小学校
保健室

H27. 10. 1 No8



もうすぐ運動会です。太鼓の練習にも熱がこもってきました。すばらしい太鼓の演奏ができるようがんばりましょう。今月は、目の愛護デーと就学時健康診断があります。



就学時健康診断は、10月14日(水) 授業3時間 給食後放課 となります。くわしいことは学年だよりを見てください。

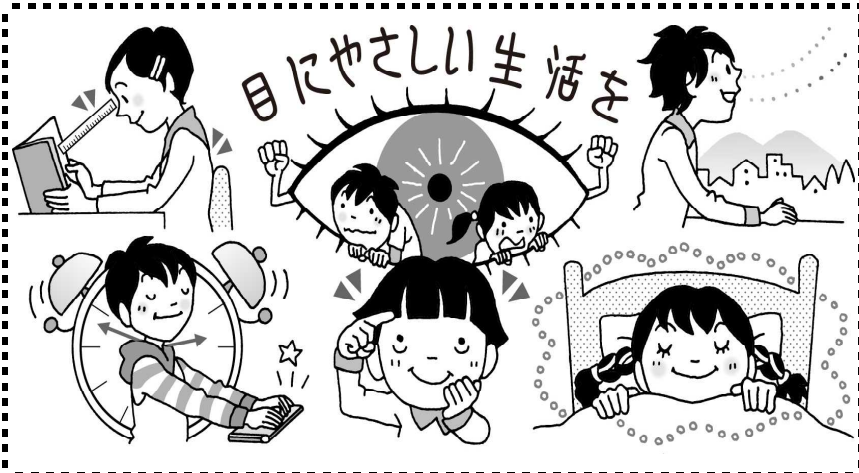
どうして目は2つあるの？

どちらかの目が見えなくなったときの予備？ いえいえ、違います。人差し指を顔の前で立てて、片目ずつぶって見ると、左と右でそれぞれ少しずつズレて見えますよね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。

ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱を避けられるのも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしてくださいね。

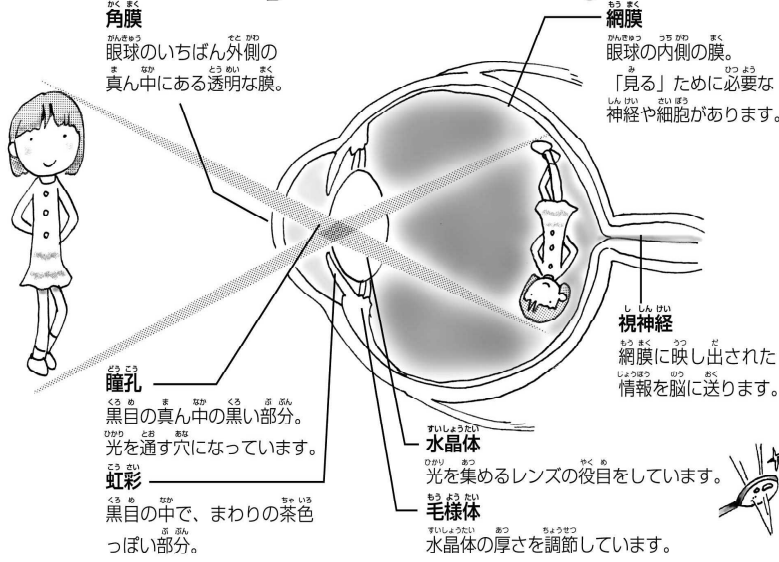
いつもは気にしていない自分の目ですが...

目は自分の財産 大切にしていますか



こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ



角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

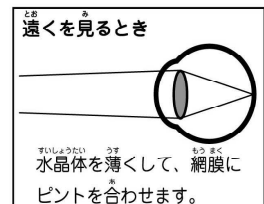
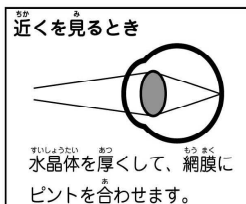
網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。
虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

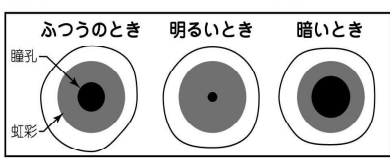
水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。
毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します



変化しながら見えています

瞳孔の大きさは、明るさで変化します



瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

10月10日は目の愛護デー

愛して 護る

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっていきま

目に前髪がかがっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

ドキッとした人は、いませんでしたか? 習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう!

何が入るかな?

- ① __を丸くする
- ② __を白黒させる
- ③ __をうたがう
- ④ __が点になる



ヒント1 全部同じ字が入るよ。

ヒント2 どれも「おどろいた」ときに使う言葉だよ。

こたえ: 目 同じ意味でも、こんなにいろんな表現があるんだね。



きちんと食べていますか? 朝ごはん!!

朝ごはんを食べて エネルギー補給 イキイキ運動! スラスラ勉強!



朝ごはんを食べていない人はいませんか? 運動会の練習、太鼓の演奏に力が入りません。成長期の皆さんは、バランスの良い食事を朝・昼・夜きちんと食べましょう。★

