



ほけんだより No.7



令和3年10月1日

にしほたしょうがっこう ほけんしつ
西端小学校保健室

あさばんすず 朝晩涼しくなってきました。いちにち きおん へんか おお しき 一日の気温の変化が大きい時期です。たいちよう くす 体調を崩しやすくなるので、ぬいだり きてり やすく ちょうせつ 調節できる服装がいいですね。

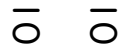
がつ お 10月の終わりには うんどうかい 運動会があります。けがに きをつけて、たいちよう 体調を整えて がんばり ましょう。みなさんの すてき 素敵な姿が見られるのを楽しみにしています。

どく しよ あか
読書の秋

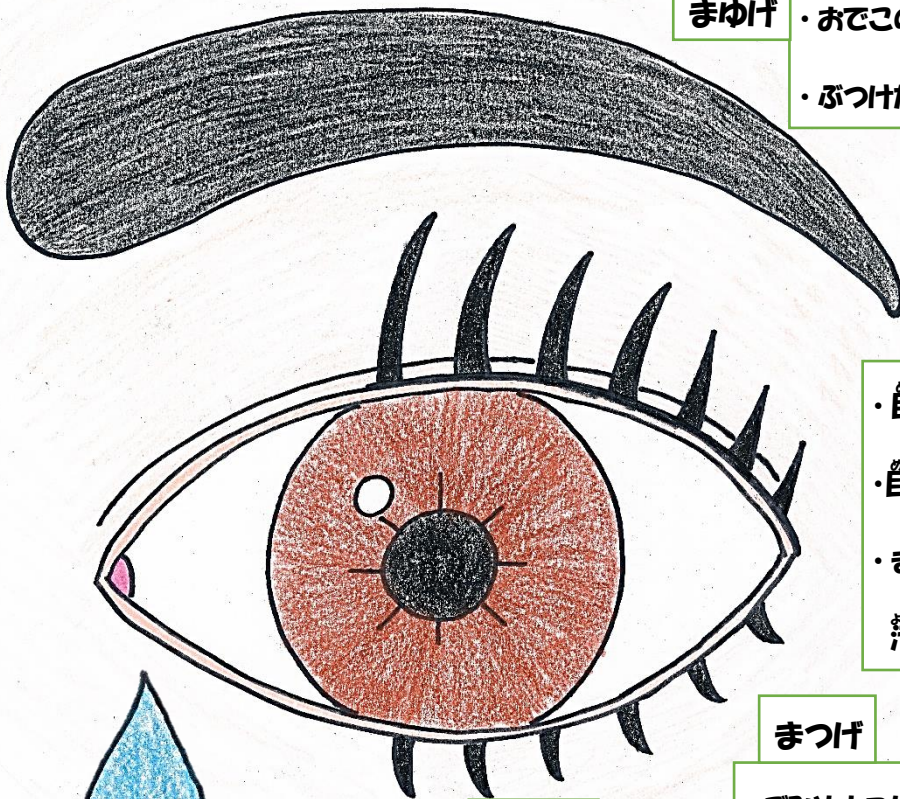


👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️

すうじ 数字の10を横にしてみたとき、にんげん 人間の目とまゆげに見えることからこの日に決められました。



👁️ 目を守るはたらき



まゆげ ・おでこのあせ 汗が目に 入るのを 防ぐ。
・ぶつけたとき けがをしないようにする。

まぶた
・目に 入る 光の 量を 調節する。
・目を 傷つけないように ぶたをする。
・まばたきをして 目を うるおし、
汚れを 取り除く。

まつげ
・ごみやホコリなどが 目に 入るのを 防ぐ。

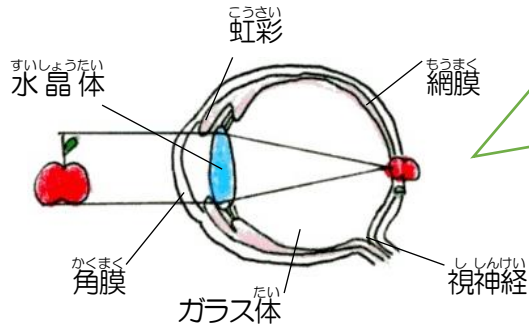
ひとみ
・目の 真ん中の 黒い 部分。
・虹彩で 目に 入る 光の 量を 調節する。
・明るいところでは 小さくなり、暗いところでは 大きくなる。

あか 明るいところ くら 暗いところ



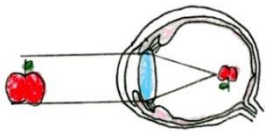
なみだ
・目に 入った ゴミを 洗い流す。
・目に 栄養を 与える。

○ものが見えるしくみ



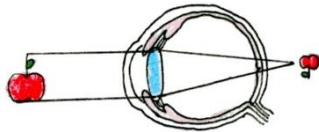
外から入った光が水晶体で折れ曲がって一点に集まり、網膜で交わることで像が結ばれます。これが視神経を通して脳に伝わり、ものが見えます。網膜の上ぴったりに像が結ばれるとものがくっきり見えます。

近視



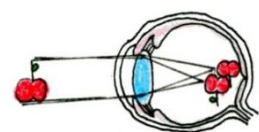
網膜よりも手前で像を結んでしまうこと。遠くのものぼやけて見えづらい。

遠視



網膜よりも奥で像を結んでしまうこと。近くのものも遠くのものもぼやけて見えづらい。

乱視



角膜が歪んでいて光がいろいろな方向に曲がってしまい、ものが2重に見えてしまう。

○目に優しい生活をしましょう



ゲームやスマートフォンは時間を決めて



部屋を明るくする



ものを見るときはあまり近づけすぎない



ときどき遠くを見て目を休ませる



1年生 歯の指導があります

保健センターの歯科衛生士の安藤先生から、歯のはたらきやフッ素洗口についてお話をしていただきます。

日時：10月4日(月) 2時間目…1組、3時間目…2組

5日(火) 2時間目…3組

使うもの：色鉛筆 (お道具箱に入っているものでよいです)



おうちの方へ

- ・運動会の練習が始まりました。水分補給が十分にできるよう水筒を持たせてください。水筒の中身はお茶以外にも、スポーツドリンク（糖分の摂りすぎを防ぐため、薄めたもの）を持ってきてよいです。