



# 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、ぬいだりきたりしやすく 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 体調を整えて頑張りましょう。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

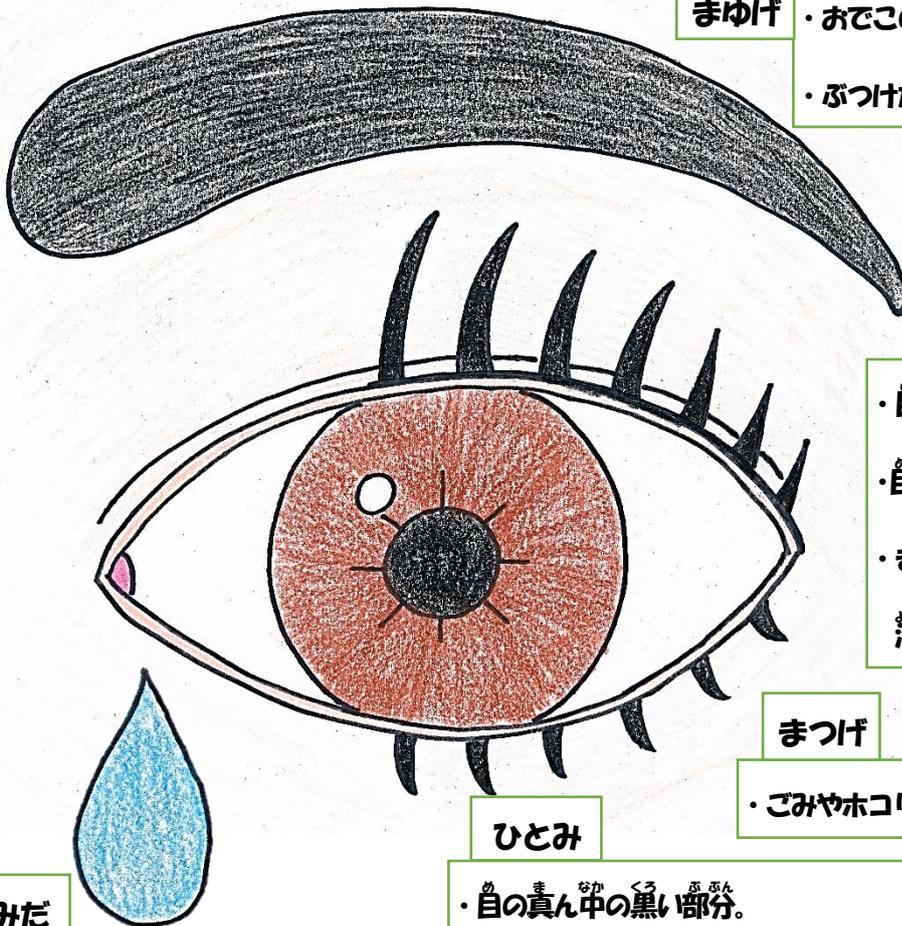


## 10月10日は目の愛護デー

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** ・おでこの汗が目に入るのを防ぐ。  
・ぶつけたときに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ふたをする。  
・まばたきをして目をうるおし、  
汚れを取り除く。

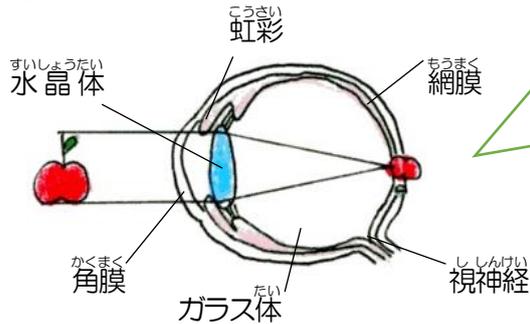
**まつげ**  
・ごみやホコリなどが目に入るのを防ぐ。

**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。



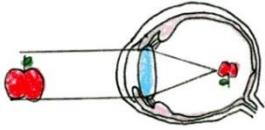
**なみだ**  
・目に入ったごみを洗い流す。  
・目に栄養を与える。

## ○ものが見えるしくみ



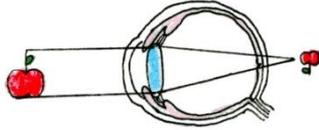
外から入った光が水晶体で折れ曲がって一点に集まり、網膜で交わることで像が結ばれます。これが視神経を通して脳に伝わり、ものが見えます。網膜の上ぴったりに像が結ばれるとものがくっきり見えます。

### 近視



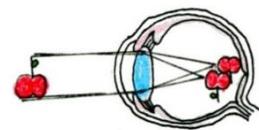
網膜よりも手前で像を結んでしまうこと。遠くのものぼやけて見えづらい。

### 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



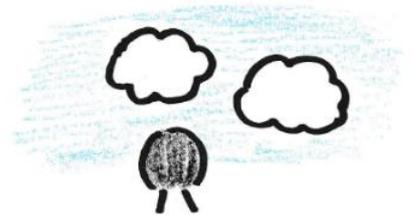
ゲームやスマートフォンは時間を決めて



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。