

ほけんだより 10月号

2021年10月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目の

おかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることでできるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。



目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？



やさしくない！



髪の毛があたり、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



涙の味はどんな味？

うれしいとき
悲しいときに
流れる涙
甘い

怒っている
ときに
流れる涙
しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ボロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのですね。

運動会お疲れ様でした。無事に開催できて良かったです。大きな怪我もなく、楽しめましたね。10月から緊急事態宣言も解除されますが、引き続き感染症対策は続けていきましょう。また、ワクチンを打ったと報告しに来てくれた子もいます。無理せず、体調が悪くなった時は先生に相談してくださいね。そして、ワクチンを打った後も、感染症対策は必要です。みなさんで協力して学校生活を過ごしましょう。さて、10月10日は目の愛護デーです。先月の視力検査で「視力落ちたー！！」と言っている子が多かったですが、みなさんは普段から目を大切にしていますか？目にやさしいこと、やさしくないこと。一度振り返ってみてください。