

# ほけんだより10月

令和4（2022）年10月 大阪市立鯉江小学校 保健室

10月10日は



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「夜遅くまでゲームをやっていた」「寝る前にスマートフォンを見ていた」など、思い当たる人はいませんか？やりすぎると寝不足だけでなく、視力が低くなってしまうかもしれません。黒板の文字や教科書が見えにくくなると、困るのは自分自身です。これを機会に、目と体を大切に生活をしていきましょう。

秋風が心地よくおだやかな気候がつづくこの季節。体をうごかしたり、新しいことをはじめめるのにぴったりです。そして、いよいよ運動会もありますね。体調を整えて、自分の力が発揮できるように、練習に取り組みましょう。

## チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目の距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど... よくないところは？</p>	<p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♥ 視力検査に使う、この名前は何？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>目のクイズ</p>		<p>♥ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>♥ 「目〇を下げる」〇に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>♥ コンタクトレンズを發明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>	

## 大切な目を守るために

疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標…目を大切にしよう・すいみんをしっかりとうろう

目が判定するよ  
**やさしい？  
やさしくない？**

①  
「やさしくない！」  
髪が短く切ると、ほくた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。

④  
「やさしい！」  
本との距離が近いと、ほくたは疲れてしまうよ。姿勢よく座って来てありがとう。

②  
「やさしい！」  
暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらい明るさが目安だよ。

③  
「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。

⑤  
「やさしくない！」  
魚や野菜には、ほくたにいい栄養が入っているよ。バランスよく食べようね。

⑥  
「やさしい！」  
1日中働いたほくたは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

涙の味はどんな味？  
うれしいとき 悲しいとき  
流れる涙 流れる涙  
甘い 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、ポロポロと流れなくても、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。

実はすごい？ まゆげのヒミツ  
▼知っていますか？  
チンパンジーやゴリラの顔をじっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。  
▼まゆげはなぜある？  
汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要だったので、まゆげが残されたのです。

涙は鼻からもぬれ出る！

うわあぁあぁ～  
ヒック…。スズ…スズビツ。  
クーーン！  
悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？  
それは…目と鼻はつながっているから。  
目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。  
ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

目の健康にも カゼ対策にも **大切**なのは…

食事  
栄養バランスよく食べよう

運動  
外で体を動かそう

睡眠  
目も体も休ませて