

ほけんだより 10月

10月7日発行 東村立有銘幼小学校 保健室



少しずつ秋らしい風が心地よいと思ったら、夏のような暑い日もまだありますね。もうすぐ運動会。子供達は練習に精一杯頑張っています。新型コロナウイルス感染症も感染者が減少していますが、予防の活動（手洗い・うがい・マスク）の徹底をご家庭でもご指導よろしくお願ひします。疲れが出てくる時期なので、しっかり休養を取り、運動会に向けて、ご家庭もケアを宜しくお願ひします。

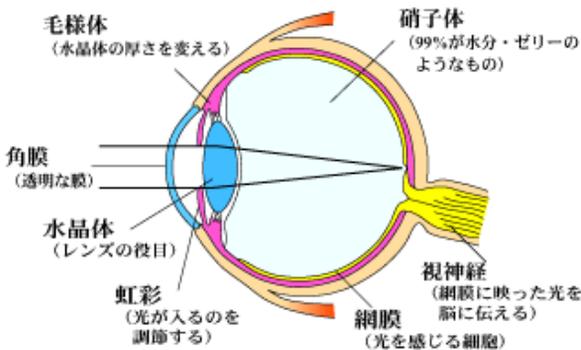
**10月の保健目標
目を大切にしよう**

目の愛護デー

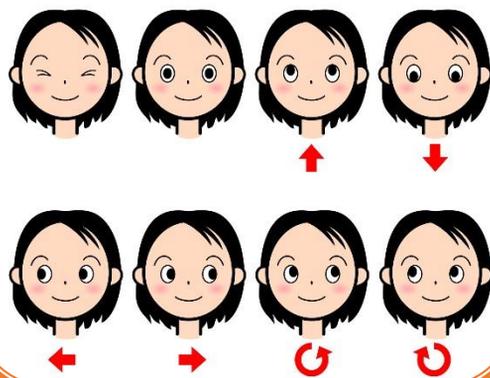
10月10日は目の愛護デーです。

目について勉強してみよう！

目の構造



疲れ目体操

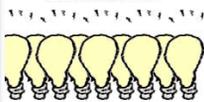


なんでダメなの？

なんで太陽を見たらダメなの？

太陽の明るさは、地面から1メートルの高さにある「100ワットの電球1000個分」と同じです。太陽を直接見ると、目をいためてしまいます。

電球1000個！



なんで暗いところで本を読んだらダメなの？

暗いところで文字を読むと目がとても疲れて眼精疲労になるよ。暗くて見えにくいと目を近づけて読まなきゃいけないから、「水晶体」が「近く」にピントを合わせたままになってしまって、ピント調節機能がにぶくなるよ。



なんでゲームやパソコンを長時間してはダメなの？

長時間にわたって同じ距離にピントを合わせ続けると、「水晶体」という、うすくなったり、分厚くなったりしてピントを調整している機能がにぶくなります。ピントが合わせられなくなると、ものがぼやけて見えません。



目のふしぎ

なみだってどうして出るの？

なみだは、目に入ったゴミをあらいなが流したり、角膜に栄養や酸素を運んだり、目の表面の細菌をやっつけたりしています。うれしいときや悲しいときのなみだは水っぽくてうすい味。悔しいときや怒ったときに流すなみだは塩辛い味がするよ。



動物たちの目

動物たちはいろんな目をもっています。人間、犬、ねこ、鳥... うさぎは、ライオンなどの肉食動物から身を守るため、360度が見えると言われてます。フクロウは首をクルクルとまわすことで360度見ることが出来ます。



まつ毛って何のためにあるの？

まつ毛は、ほこりなどのゴミが「角膜」や「結膜」にあたるのをふせぎます。まつ毛の根元のまわりには神経が集まっていて、目にゴミが入ると、角膜や結膜にあたる前に感じて、自然にまぶたを閉じるようになってます。砂ばくに生息するラクダは目に砂が入らないようにまつ毛がすごく長い！



【先天性色覚異常について】

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、自分では気づかない人もいます。また、治療方法もありません。しかし、授業中の黒板や掲示物が見えづらかったり、職業によっては色覚に異常があると、その職に就く際のハンデになることもあります。お子さんの色の見え方で気になったことがある場合は、一度きちんと検査をしてみることをお勧めします！

