ほけんだより 10月

2024年10月1日　葛城市立當麻小学校 保健室

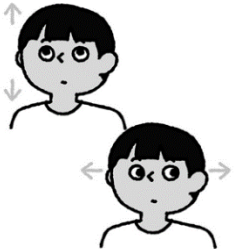
朝夕は涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いと感じる日もあります。きちんと食べて、楽しく運動をして、しっかり睡眠をとり、体にも心にも栄養をたっぷりあげましょう！

今月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

毎日、休むことなく働いている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



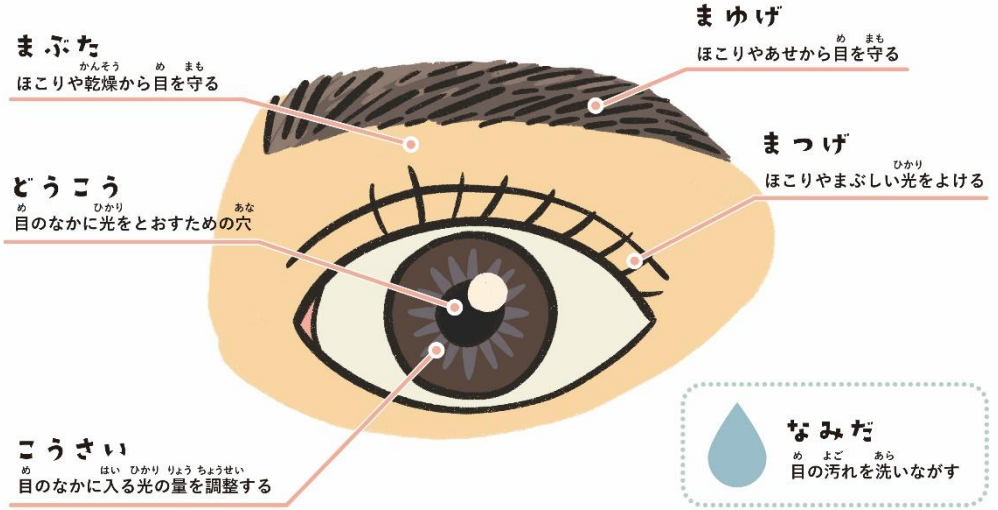
眼球を上下左右に動かして目の筋肉をストレッチ！

近くを見ている時間が続いた後は遠くを見よう！

40℃くらいの蒸しタオルなどで5～10分程度温めると気持ちいいよ

痛みや充血があるときは水で固く絞ったタオルなどで冷やそう

正面からみた 目のしくみ



近視（目が悪くなること）から目を守るためのルール

① 姿勢正しく、目と端末の距離を30cm以上離そう！

② 30分画面を見たら、1回は目を離し、遠くを見て目を休めよう！

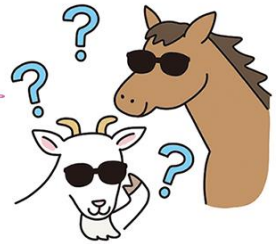
③ 1日2時間以上、外で活動しよう！

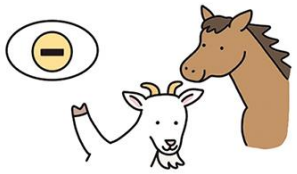
欠かせない「まばたき」

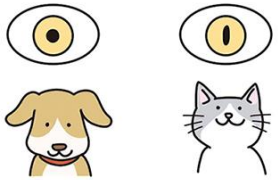
私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔（黒目）は横長である。○か×か？



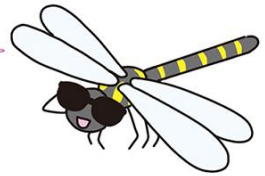




答え　○

動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



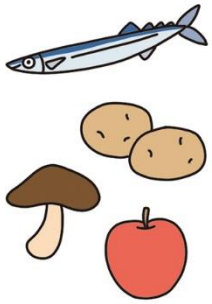
答え　○

トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはんいを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

7つのちがいをさがそう！

秋が旬の食材

いくつ知っているかな？　知っているものをチェック☑してみてね。

□さんま（漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です）
□秋さば（頭に「秋」という言葉がつきます）
□秋さけ（頭に「秋」という言葉がつきます）
□いなだ（漢字で書くと「鰍」。サカナ偏に秋です）

□里いも	□玉ねぎ	□柿
□栗	□ぶどう	□きのこ
□じゃがいも	□りんご	□米