

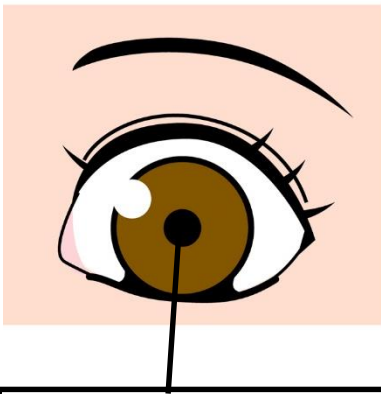
ほけんだより

R元. 10. 4
本原小学校 NO.5

昼間は体を動かすと汗をかくような日でも、朝晩は長そでが必要なくらいの季節になりました。体が感じる1日の気温の変化が大きくなったので、かぜをひいたり体調をくずしたりする人が増えています。たっぷりの睡眠時間としっかりの食事で、病気とたたかう力をパワーアップさせておきましょう。

目を大切にしていますか？

10月10日は
目の愛護デーです



目は、起きてから寝るまでの間、ずっと休まず働き続けています。私たちが、見たり、聞いたり、さわったり、かいだり、味わったりして分かったことの80%は、目からの情報だといわれているので、とてもたくさんの情報を目から取り入れていることになります。

ふだん何気なく使っている目ですが、使いすぎていないか振り返ってみましょう。

明るさを調節しているのは・・・

夜、部屋の電気を消したすぐあとには、真っ暗で何も見えませんが、少し時間がたつと、ぼんやりと見えるようになってきます。部屋が明るくなったわけでは無いのになぜでしょうか。

それは、私たちの目の真ん中の黒い部分（瞳孔）が、目に入る光の量を自動的に調節しているからです。

暗いところでは、黒い部分を大きく広げてたくさんの光を取り込み、明るいところでは黒い部分を小さくして、取り込む光の量を少なくしてまぶしく感じないようにしているのです。

本やノート、テレビ・ゲーム・タブレットなどに近づきすぎる



近くのものを見る時の目は、力こぶを作りを続けるのと同じようなもの。長い時間だとつかれてしまいます。

スマホ・ゲーム・タブレットなどを
使いすぎる



画面が小さいので、集中して見ていると、まばたきの回数が減ります。すると目がかわくので、目の表面が傷つくことがあります。

暗い部屋でスマホ・ゲームをする



部屋の暗さとスマホやゲームの画面のまぶしさを調節し続けるので、瞳孔が大きくなり小さくなったりし続けることに。

ウイルスや細菌が体の中に入ることにかかる病気＝感染症

感染症の予防には手洗いが基本です

私たちの手には、目に見えないよごれがたくさんついています。そのよごれには、ウイルスや細菌など『病気のもと』も混じっているのです。手づかみで食べたり目をこすったりすると、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にかかりやすくなります。病気の予防としてとても大事な手洗い。みなさんは上手にできていますか？



さあ！ やってみよう！

- ① みずであらって
- ② せっけんをつけて
- ③ よくあわだてよう！
- ④ てのそとがわとうちがわをモミモミする
- ⑤ ゆびのあいだもしっかりと
- ⑥ おやゆびもわすれないで
- ⑦ ゆびとつめのあいだもあらって
- ⑧ てくびもクルクルあらいましょう
- ⑨ よくすすいで
- ⑩ ふきましよう

タオルは、きれいなものをつかおうね！

JAPAN SPORT COUNCIL

日本スポーツ振興センター

学校安全部

<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

10月の保健行事予定



メガネを持っている人は
かならず持ってきてくださいね。

- 8日（火） 視力検査6年
- 10日（木） 視力検査3・4・5年
- 11日（金） 視力検査1・2年
- 16日（水） 尿検査①

- 17日（木） 尿検査②
- 歯科検診（全校）
- 30日（水） 尿二次検査①
- 31日（木） 尿二次検査②