



げんキッズ

★おうちの人といっしょによみましょう

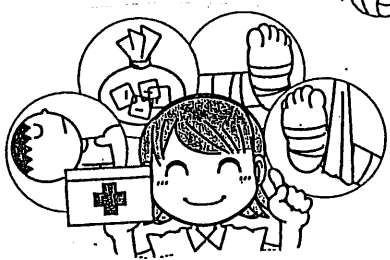
10月号 大仙市立豊岡小学校 保健室

平成30年10月5日(金)

いろいろなことにがんばった前期もあっという間に終わり、明日から秋休みです。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。じゅうじつした自分の秋を見つけてみましょう。生活のリズムも守ってくださいね。秋休みにリフレッシュして、後期もまた元気にがんばりましょう！



前期の保健室



4～9月の来室者はのべ**229人**でした。

☆ぐあいが悪かった人	45人
<1位>頭痛	16人
<2位>気持ち悪い	11人
<3位>腹痛	10人

*その他かぜ症状などが多かったです。

☆けがをした人	178人
<1位>すり傷	48人
<2位>虫さされ・かゆみ	24人
<3位>だぼく	17人

*その他鼻血・切り傷などが多かったです。

10月の保健目標：◆ ^め ^{たいせつ} **目を大切にしよう**



10月10日は目の愛護デーです

いつも目を大切にしているかどうかをふりかえることは、生活をふりかえることになりそうです。しせいはどうかな？テレビを見すぎたり、ゲームをやり過ぎたりしていないかな？目を休める時間（すいみん時間）はじゅうぶんかな？また自分の健康について考えることは、自分を大切にすることにもつながります。目の愛護デーには、心の目もパッチリ開いてみましょう！

目にいい生活していますか？

生活の中で、ほんの少しずつ注意することで、視力の急げきな低下をふせぐことができます。

目にいい生活チェックをしてみよう！

- ① 本やノートから約30cm目をはなしている。
- ② テレビは2～3mはなれて見ている。
- ③ ゲームやパソコンなどは時間を決めてやっている。
- ④ えんぴつはHBよりこいものを使っている。
- ⑤ よく「しせいがいいね」といわれる。
- ⑥ 本を読む時や勉強する時は、スタンドだけでなく、部屋の明かりもつけている。
- ⑦ すいみんをたっぷりとっている。
- ⑧ 好ききらいをしなないで、バランスのとれた食事をしている。

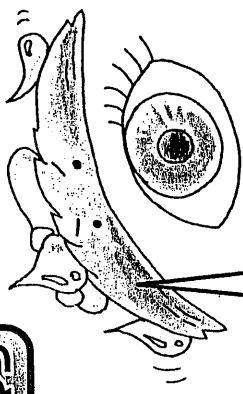
ぜんぶ「はい」とこたえられた人はスゴイ！「いいえ」の数が多い人ほど注意が必要です。



目の役割って何？

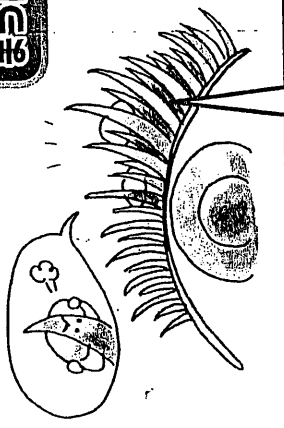
目はとても傷つきやすいので、いろいろなものを守られているよ。
それぞれにどんな役割があるか見てみよう。

まゆげマシ



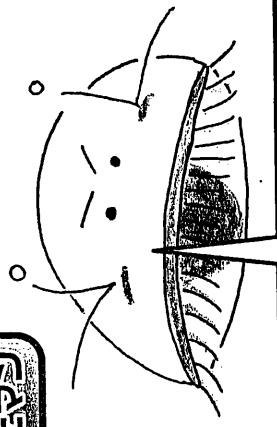
落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ！ 左右合わせて約1,300本生えているよ。

まぶたマシ



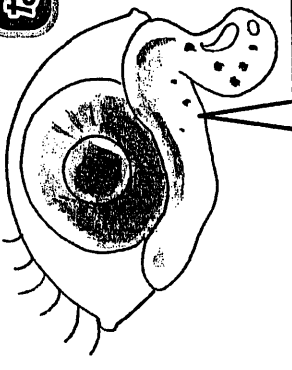
ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まぶたは約100~150本、下まぶたは約50~75本生えているんだ。

まがたまシ



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだ。

なみだマシ



目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。

目を守るために自分でできることは何かな？

テレビやゲームの時間を決めよう

遠くの景色を見ても目を休めよう

明るいところで字を読む

目の悪いものを食べよう

例えば？ にんじん、ほうれん草、チーズ、ブルーベリーなど

この目、だれの目？

動物たちはそれぞれの環境にあわせて特徴的な目を持っているよ。下の3つの目の持ち主はどれかな？ 線で結んでみよう。

1

ラクダ

2

ヤギ

3

トンボ

砂漠で暮らす私たちは、風が吹いても砂で目が傷つかないように長いまぶたを持っているのよ。

僕の目は、広い範囲を見渡すために、瞳が横長になっているよ。後ろから肉食動物がやってきてもすぐにわかるのさ。

約2万個の小さな目が集まって、1つの大きな目になっているよ。視野が広いうえに、動くものにとっても敏感なの。