

ほけんだより10月

令和4年10月3日
丹波小学校 保健室

10月にはいり、朝・夜はだいぶすずしくなりました。季節の変わり目といわれるいまの時期には、体調をくずす人が増えてきます。しっかりとした手あらいや、下着を忘れずにつけること、「あついときは一枚脱ぐ」「さむいときは一枚着る」など気温にあわせてお洋服で調節できるとよいですね。

★
本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★
勉強中だけど…よくないところは？

寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

視力検査に使う、この名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★
ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！ 目のクイズ

トボの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★
疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

満足してわらう様子をあらわすよ

コンタクトレンズを發明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

あなたのきき目はどっち！？

- 手に右きき、左ききがあるのはみなさん知っていると思いますが、目にもきき目があることを知っていますか？
- ①手をのばして、りょう手で三角形の穴を作ります
 - ②かべにかかっている時計やドアノブなどを、三角形の穴の中に、めじるしになるものがおさまるようにします。
 - ③かた目ずつ、こうごに閉じます。
 - ④りょう目で見たととき、見え方のズレが少なかったほうがきき目です。

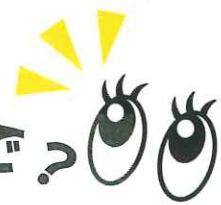
きき目

わくのなかめじるしが見える

きき目でない目

わくのなかめじるしが見えなくなる

みんなは知ってる？目のこれってなんで？



なんで暗いところで
本を読んだら
だめなの？

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ります。暗くて見えにくいと目を近づけて読まないといけなくなるので水晶体が近くにピンチを合わせたままになってしまい、ピント調節機能がにぶくなります。

なんで
太陽を
見たらだめなの？

太陽を直接見ると、網膜がやけどをしてしまい、目を痛めてしまいます。最悪の場合、目が見えなくなってしまいます。

なんでゲームや
パソコンを
長い時間
してはだめなの？

長い時間同じ距離にピントを合わせ続けると水晶体というところがうすくなったり、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。

ピントがあわせられなくなると、ものがぼやけて見えません。

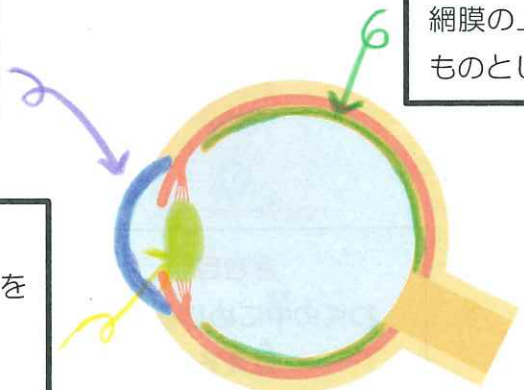
なみだって
どうして出るの？

なみだは、目に入ったゴミをあらう流したり、角膜に栄養や酸素を運んだり、目の表面の細かい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します。

角膜(かくまく)
黒目と言われているところ
水晶体ととも網膜上にピントを合わせる

網膜(もうまく)
角膜と水晶体を通ってきた光が
網膜の上に像を結んでではじめて
ものとして認識される

水晶体(すいしょうたい)
角膜とともに網膜上にピントを
合わせている
角膜よりも大きく光を曲げる



じぶん つた 自分のことばで伝えてみよう



人によって性格はちがいます。どんな人でも、いつでも笑顔で明るい気分の人はいないし、いつでも落ちこんで暗い気分の人はいません。毎日生活をしていれば、ちょっとした「いやなこと」はたくさんあるのがぶつうです。そんな「いやなこと」を「いや」と感じることや、「いや」と声に出すことは悪いことではありません。いやなことがあったとき、一人で考えても解決できないときには、学校の先生やお家の人など、話しやすい人に相談してみましょう。話を聞いてもらううちに、気持ちが楽になったり、考えを整理できたり、なやみを解決するためのヒントをもらえたりします。

私は人の前に立って話をするといつもドキドキしてしまいます。いつも「自分の気持ちが口に出さずに伝わったらいいのにな…」と思っています。ですが、いままでそう願って人に伝わったことはありません。(当たり前ですが)自分の気持ちや考えは、口に出さないと伝わりません。思ったことや感じたことは自分のことばで伝えられるといいですね！しかし、なんでもかんでも伝えればよいというわけでもありませんよ。自分の心の健康のためにも、自分や人を傷つけないように話をすること、安全な場所、ぴったりな人を選びましょう。

こんげつ まつもと らいこうび *今月の松本スクールカウンセラー来校日*



10月4日(火) ①11:05~ ②15:05~ ③16:10~

10月31日(月) ①10:00~ ②11:05~ ③14:00~ ④15:05~ ⑤16:10~

カウンセリングを予約する際は、養護教諭または担任までご連絡ください。

10月6日予定

しりよくけんさ おこな
視力検査を行います！

日にち：10月14日(金) 中休み ※変更になる可能性があります。

ば しょ しょくどう
場所：食堂

しりよくきょうせい
視力矯正をしている人は、めがねやコンタクトを持ってきてください。

保健室からのお知らせ

こんげつ
今月のほけんもくひょうは
め たいせつ
目を大切にしよう