

ハ野小ほけんだより

あしたもははは

令和5年10月5日(木)

八町小学校

保健室

10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」です。9月の生活チェックでは、自分や家族で決めたメディアの使用時間を守ろうと頑張る姿が見られてよかったです。振り返りからも「ねる直前にゲームをやめたら、ぐっすり眠ることができた」「メディアの時間を減らすために、読書をした」と書いている子が多く、目に優しい生活ができたと思います。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

◆◆目のストレッチをやってみよう!◆◆



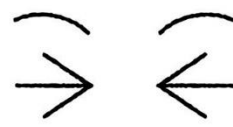
上を見る



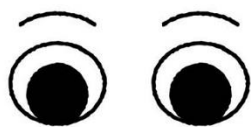
左を見る



左まわり



ギョッととして



下を見る



右を見る

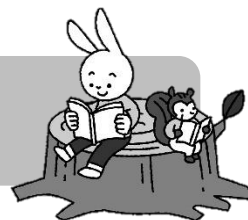


右まわり



パッと開く

目がつかれたと感じたときに、目のストレッチをしてみましょう！
ホットタオルで目の周りを温めることもオススメです。



さまざまな生物の「目の不思議」

生き物によって、目の仕組みは違います。今回は、ネコの目、昆虫の目、魚の目の仕組みを紹介いたします。



① 光る！ネコの目

暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えています。



② たくさんある！

昆虫の目

トンボやチョウの目は細かい網のようにみえますが、ひとつひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。

③ とじない魚の目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。



目をまもっています！たよれるなかまたち

みなさんの目の周りには、目を守っている心強い仲間たちがたくさんいます。それぞれに大切な役割があります。みなさんは、まゆげ、まぶた、なみだ、まつげの役割を知っていますか？

【まゆげ】
あせからまもる！



【まぶた】
けがからまもる！



【なみだ】
かんそうからまもる！



【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



◆目にいい食べ物◆

ビタミンA(レバーやにんじん、かぼちゃ)

ビタミンB(ぶた肉、レバー、牛乳)

ビタミンC、たんぱくしつ、アントシアニン(ブルーベリー)

ブルーベリー



レバー



ぶた肉

レバー



にんじん
かぼちゃ