

# ほけんだより 10月

やはたしょうがっこうほけんしつ  
八幡小学校保健室  
令和 5年 10月



あつ なつ お す きせつ  
暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。

この時期は、昼間はまだまだ暖かいのですが、朝夕に寒さを感じる事が多くなります。気温の変化の大きい秋は、体の調節機能がくずれて、かぜなどひきやすくなるので、気温に合わせて上着を着たり脱いだりしましょう。

日頃のかぜ予防が、インフルエンザや新型コロナ感染症予防につながります。

ほけんぎょうじ  
10月の保健行事

10月25日(水)

せきちゅうそくわんけんしん  
脊柱側弯検診

5年生

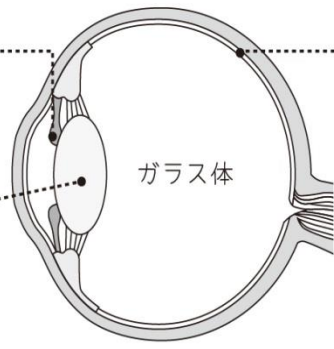
## 目の見えるしくみって？

こう さい  
虹彩

のびたりちじんだりして、外からの光の量を調節します。

すい しょう たい  
水晶体

入ってくる光をまげて網膜にピントを合わせます。



もう まく  
網膜

カメラのフィルムと同じで、ここに写ったものが、脳に情報として送られます。



### 目にやさしくないのは、こんなこと



- × 暗い部屋で本を読む  
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける  
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がぶくなるよまばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする  
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

### ふえるほど、へるものなあに？

- ▽ピント▽  
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

## 10月10日は目の愛護デー

目(め)のためによくないことに、こんなことがあります

### 目に前髪がかがっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

### 寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

### 電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのがたいへん大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

### ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

## 食欲の秋、目に良い食べ物をしっかり食べよう。

アントシアニン

ぶどう、ブルーベリー、黒ゴマ

ビタミンA

うなぎ、にんじん、肉、レバー

D.H.A

さんま、さば、マグロなど

