

10月10日は「目の愛護デー」目を大切に・・・

自分の目を大切にしていますか？ 目からの情報は、8割以上です！！



視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は80%～90%にもなるそうです。それだけ目はハードに働いているんですね。

目はこんなしくみで見えています

網膜 木(物)からの光は、水晶体を通過して、網膜に届きます。
網膜には、木がさかさまにうつっています

視神経

水晶体

脳 網膜の情報は、視神経を通過して脳に送られます。脳で修正されて、木はもとどおりに

あつ、木が立ってる

盲点 目から視神経がでていくところの網膜には、光を感じる細胞がありません。このため脳に情報を送ることができません。
脳に情報が届かないと「見え」ないのです。これが盲点

どんな働きをしているのかな？

【まゆ毛】

片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】

片方の数は50～100本。
ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

【まぶた】

まばたきの回数は1分間に15～20回
まばたきで目に涙をゆきわたらせませす。

【涙】

1日に目薬20～30滴分
目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

目をいたわり、元気にする食べ物は？			
<p>ビタミンA</p> <p>レバー、うなぎ、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンB群</p> <p>ゴマ、レバー、大豆、魚など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>パセリ、ブロッコリーなど</p>	<p>タンパク質</p> <p>肉、魚、卵、大豆、レバーなど</p>
		<p>ビタミンE</p> <p>ゴマ油、豆類、玄米など</p>	<p>アントシアニン</p> <p>ブルーベリーなど</p>



無理をして見ている状態は、目の疲労につながり、視力の低下を進めます。4月の視力検査の結果、視力低下のため受診の必要な人は、早めに受診しましょう。

また、めがねを持っている人も1年に1回は眼科で検査してもらいましょう。



— 保護者の方へ —



< 健康診断が終了しました >

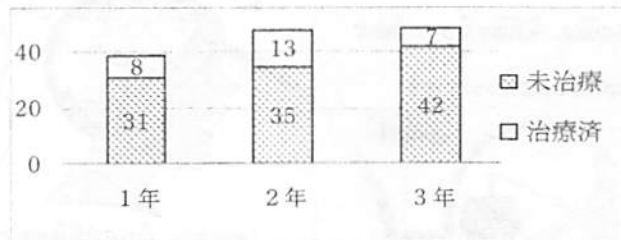
コロナの影響で例年より数ヶ月遅れていた健康診断も、歯科検診、尿検査、心臓検診、9月最後の校医検診ですべて終了しました。

治療したほうがよいものや専門医の検査の必要なものなどは、そのつどお知らせしてあります。むし歯、視力低下など、まだ未受診の方はできるだけ早く受診して下さい。

検査結果をまとめてお知らせ致しますので、MyHealth（健康手帳）をご覧になり、該当学年の2学期の欄にハンコを押して、10月9日（金）までに学校に提出して下さい。

★ むし歯、治療しましたか？ ～治療状況～ ★

	未治療	治療済
1年	31	8
2年	36	12
3年	42	7
合計	109	27



まだ、なおしていない人は早く治療しましょうね！！
そのままでは悪化するばかりです・・・



♡ 10月 OPEN!! 何？これ？ ♡

はじめるよ

月いち保健室カフェ

tea Sugar Open Closed
にきび・肌荒れが・・・ Cafe
Drink food Love hot
Coff コロナってどうなるの？ Ice
Beer Wine Menu Pasta

これってアレルギー？

お父さんが禁煙したがってるんだけど・・・

- 10月15日 放課後 16-17時
- 学校医が健康や生活に関するちょっとした相談に応じます
- ちょっとお茶するもOK 個別の予約もOK
- 先生もOK
- 毎月1回開催予定

毎月1回、学校医の「小浦 詩(ウラ ウラ)先生」が保健室へ来て、あなたの気になることの相談にのってくれます。10月は15日、木曜日、時間は16:00から17:00までです。お話をしたい人は予約を受けつけるので、希望者は保健室(待川)までお知らせ下さい。お茶が飲めるかも・・・♡