

# ほげんたより



令和5年10月23日

No.5

柳田小学校保健室

★お家の人と一緒に読みましょう★

2学期が始まり、もう少しで2か月が経とうとしています。毎日元気に過ごせていますか？朝、夕は冷えることも多くなり岡野は布団から起き上がるのに一苦労です…日中は過ごしやすい気温の日も多く、金木犀の良い匂いもしてきて秋だな～と感じています。寒いのが苦手なのでこれからどんどん寒くなるのか…と思うとちょっと嫌な気持ちになってしまいますが…皆さんの元気パワーをもらって寒い冬を乗り越えたいと思っている今日この頃です。

10月10日は「目の愛護デー」でした。目の周りにあるまぶた、まゆげ、なみだ、まつげはどんな役割をしているか知っていますか？目を守るためとても大切な役割をしてくれていますよ。



## 私たちが目を

# マモリ隊



### 私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

### 僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に影を作ったりしているよ。



### 私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



### オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でもできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

**チャレンジ!**  
**目のクイズ**

★ 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？

姿勢よく座って勉強しようね

★ 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、この名前は何？

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」

★ 「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻  
B 頭

★ A 尻

満足して笑う様子を表すよ

★ トンボの目は何個ある？

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！

★ コンタクトレンズを発明したのは？

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

体調を崩していませんか・・・？

9月、10月は沢山行事がありましたね。授業参観から始まり、5・6年生の宿泊体験、猿鬼マラソン大会、校内マラソン大会など…皆さんの頑張っている姿を色々な場面で見ることができてとてもうれしく、そして頼もしく思いました。そんな忙しい毎日ですが体調を崩したり、疲れがたまっていたりしませんか？

9月の始めと終わりは咳や鼻水、だるさで保健室に来室する人が多かったです。10月の始めは気温が下がってきたこともあるのが腹痛で来室する人が多かったです。

疲れているときにしっかり寝ていなかったり、ご飯を食べていなかったりすると免疫力（からだの菌やウイルスと戦うパワー）が弱くなり、体調を崩しやすいです。疲れているとき、忙しいときだからこそ！自分の生活習慣を見直して健康に過ごせるようにしましょう！

また、これから秋から冬へと季節が変わりだんだん気温も低くなるので体調を崩しやすいです。そういうときは温かいお風呂につかることや、服装を調節して暖かく過ごすことが大切です。

元気に明るく過ごせるように一緒に頑張っていきましょう！！



保護者の皆様へ

10月最初の週に視力検査を行いました。全員に結果のお知らせを配付いたしました。視力が低下していたり、眼鏡の度が合っていないと授業の際に黒板や画面の文字が見えにくくなってしまいます。視力検査の結果、両目B以下の場合は、早めに受診いただきますようお願いいたします。ご協力よろしくお願いたします。

