

# ほけんだより 10月

令和4年10月3日(月)  
系満市立高嶺小学校 保健室



あき そと くうき きも きせつ た  
秋は、外の空気が気持ちいい季節。食べものがいっそうお  
いしくなる「食欲の秋」、暑さが少しやわらぎ、「スポーツの  
あき どくしょ あき あつ すこ  
秋」、「読書の秋」などがありますね。心と体の健康のため  
に、何かひとつ、ちょうせんしてみてもいいかがですか？

## 10月10日は目の愛護デー

### 目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。  
なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや  
眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生  
活を見直して、目を大切にしましょう。



#### 目のギモン

じつじつダメな6c

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

**A** こすって目の表面  
にキズができると、バ  
イキンが入りやすくな  
ります。目の病気にか  
かってしま  
うことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

**A** 光を取り入れようと  
して、目の筋肉が緊張状  
態になります。長い時間  
続けていると、目が疲れ  
てしま  
うのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

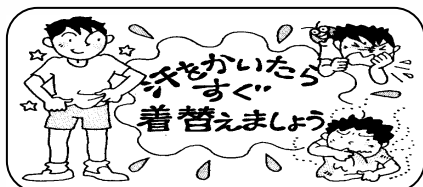
**A** 太陽から届く光の明るさ  
は、地面から1mの高さにあ  
る100ワットの電球1,000個分  
と同じ。直接見る  
と、目を傷め  
てしまいます。



## 秋がぜ注意報

天気の良い日の昼間は、少しからだを動かすと汗がでるほどのあたたかさですが、雨が  
降ったり、朝方や夕方になると、急に寒く感じる場合があります。気温の変化が大き  
いせいか、体調をくずしやすい時期になってきました。体調をくずさないためにも次の  
ことに注意しましょう。

- 汗をかいたら、よくからだをふきましょう。  
ハンカチなどでしっかり汗をふき、きちんと着替えましょう。
- 上着で調節しましょう。
- 寝るときのクーラーの気温にきをつけて！



目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？

オシャ  
でしょ？



やさしくない！

髪の毛が当たると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



目と本の距離はこれくらい開けて...

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



2

やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すぐく疲れんだ...心地いいなと感じるくらい明るい明さが目安だよ。



これくらいいいかな？



3

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ...。ゲームをするときは時間を決めてね。



5

好きなものだけ...

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



涙の味はどんな味？

うれいとき 悲しいとき 涙が流れる

怒っているとき 涙が流れる

甘い

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わります。そして、ホロボロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面について、目を守ってくれています。でも...③の女の子の目は、カラカラでした。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。

バグキイズ

これなんだ？



ポイント

目のところに本があるよ