

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成30年10月10日  
西横野小学校 保健室  
—No8—  
おうちの人と読みましょう

## 10月ほけん目標 目を大切にしよう

風がキンモクセイの香りを運んでくる季節になりました。気温の変化がはげしいので体調をくずしやすく、かぜで欠席している人もいます。

持久走大会に向けた練習も始まりました。たっぷりすいみん、手あらいうがい、服その調節をして、実りの秋を元気にすごしましょう。



## 10月10日は、「目のあいごデー」



“目のけんこう”について考え大切にしようという日です。目にやさしい生活をしていますか？  
授業中、目にわるいしせいで勉強していないか、チェックしてみてください。



本・ノートに  
顔が近い



ひじをついて書く



字を書くとき  
体がねじれる



書くとき机に  
顔がつきそう

### 目によいしせい

すわったときに…

- ① 机とおなかの間は、にぎりこぶし1つ分 (クー)
- ② 両足の裏全体をペタッと床につける (ペタ)
- ③ せすじをピンとのばす (ピン)



### しせいをよくするためのストレッチ

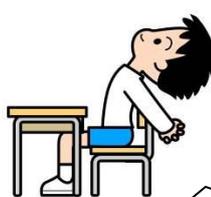
授業の前と後でやると効果的

①



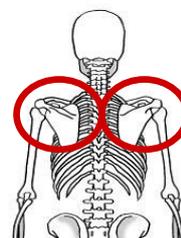
① 両手をくんで前にのばし、せなかをまるめる。

②

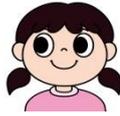


② 両手をうしろでくみ、肩甲骨を体の中心よせるようにむねをはる。

①→②→①・・・と  
5秒間5回ずつおこなう。



# 目を観察してみよう



ものがとんできたとき、として目をまもる。まばたきして目がかわかないようにしている。

**まぶた**

**まゆげ**

おでこからながれるあせが目にはいるのをふせぐ。

かがみでみると、上下に小さなあながある。なみだはこのあなから、はなへながれる。

**涙点**

**涙腺**

ここでなみだを作り出している。

目とはなをつないでいる。なみだのとおり道。

**鼻涙管**

**ひとみ**

目に入る光の量をちょうせつしている。

ひとみは、明るいところでは小さく、暗いところでは大きくなる。

**たかめてみよう**

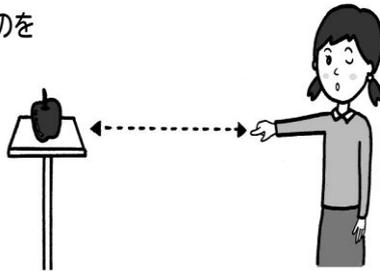


## 「きき目」はどっち？



### 「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。



手に「右きき左きき」があるように、目にも「きき目」があります。わたしたちはふだん、自然にきき目の方を使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものを見えています。

あなたのきき目も調べてみてね。指さしたとき、すれずに見える方の目が「きき目」です。

## 7つのまちがいさがし

