

—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、手あらいが、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



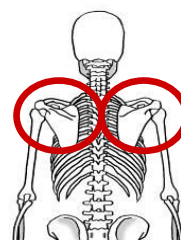
① 両手をくんで前にのばし、せなかをまるめる。

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

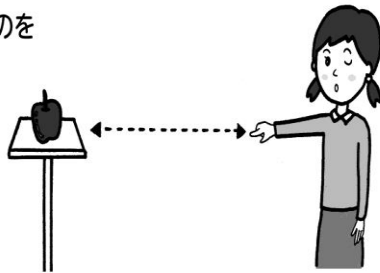


「きき目」はどっち？



「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

