

# ほけんだより 10月

玖島小学校 保健室 10月17日(金)発行



台風19号が秋を連れてきたようです。すっかり秋らしい気候になりましたが、一日の気温の変化が大きいいためか、体調をくずしている児童が増えてきたように感じます。上着を上手に活用して、体温の調節をこまめに行いましょう。

先週末ごろより、廿日市市内でもインフルエンザが発生しています。手洗い・うがい・マスクもお忘れなく！！



## 今年もやります「ひろしま給食100万食プロジェクト」

今月の学校だよりでもお知らせがありました。10月19日～25日は「ひろしま食育ウィーク」の間に、100万食プロジェクト献立の中の『ひろしまドレみそ♪レモン』が給食に出ます。みそとレモン果汁と砂糖を混ぜ合わせたドレッシングがかかったサラダです。楽しみです！

それにあわせて(昨年度も行いましたが…)、10月19日(日)～11月21日(金)の間に家庭で食べた5つの「ひろしま給食」(ひろしまドレみそ♪レモン・広島おこのみ井・広島たっぷりビビンバ・ひろしまタコンサラダ・ひろしまじゃけえ!ねぎちり揚げ)の食数を数えます。先日配布したレシピを参考に実際に作ってみるもよし! 買って食べるもよし! 食事の喜びや楽しさ、栄養バランスの大切さなどについて話をする機会にさせていただきたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

## ゲーム・テレビ・パソコン、しすぎていませんか?

「ゲームやテレビって、楽しい!」。つつい夢中になってしまいますが、長い時間やりすぎると、からだやこころに様々な影響をもたらす可能性があります。

### 【視力が下がる】

長い時間、画面を見つめると目が疲労して痛くなったり、視力が低下したりする。



### 【体力がおちる、運動能力が鍛えられない】

じっと座ったままで体を動かさないので、体力がつかない。体も鍛えられないので、跳んだり、投げたりする力がなかなか伸びない。



### 【眠りのリズムや質が悪くなる】



寝る前までゲームやテレビを見てると、脳が興奮してしまい、いざ寝ようとしても、なかなか眠れない。寝る1時間前には止めておく。

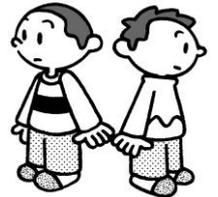
### 【危ないことに巻き込まれる】



インターネット上の情報には、子どもにとって有害や危険なものがたくさんあふれている。事件に巻き込まれる場合も。インターネットを利用する時は大人と一緒に。

### 【コミュニケーション能力が育ちにくい】

親子で話をしたり、友達と遊んだりする時間が少ないと、人と仲良くつきあっていく力が育ちにくい。会話することが大切です。



ちょっと気をつけてみませんか?

### ゲーム・テレビ・パソコンをする時は…

1. 一日( )分だけ
2. 夜( )時より後は、ゲーム・テレビ・パソコンはしない、見ない。
3. ゲーム・テレビ・パソコンをしない日は( )曜日と( )曜日。

## “温める・冷やす”で疲れ目解消



### 1 ショボショボ疲れ目は温める。

ショボショボするのは、目の血管が血行不良になった合図です。濡らしてよく絞ったタオルをレンジにかけて蒸したタオルをつくります。そのタオルを1～2分(タオルが冷えてくるまで)顔にのせて、眼のまわりを温めます。



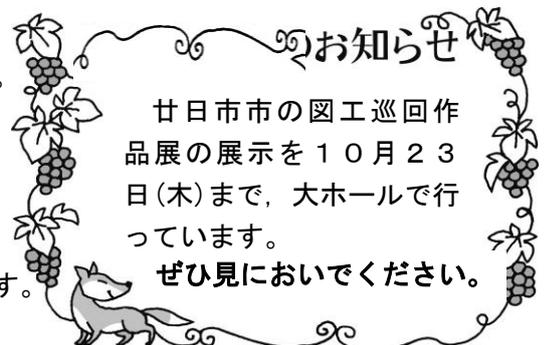
### 2 充血した疲れ目は冷やす。

充血は、眼が炎症を起こしている状態で、冷やすのが効果的です。氷水でしぼったタオルを顔の上に乗せ、眼のまわりを冷やします。

## お知らせ

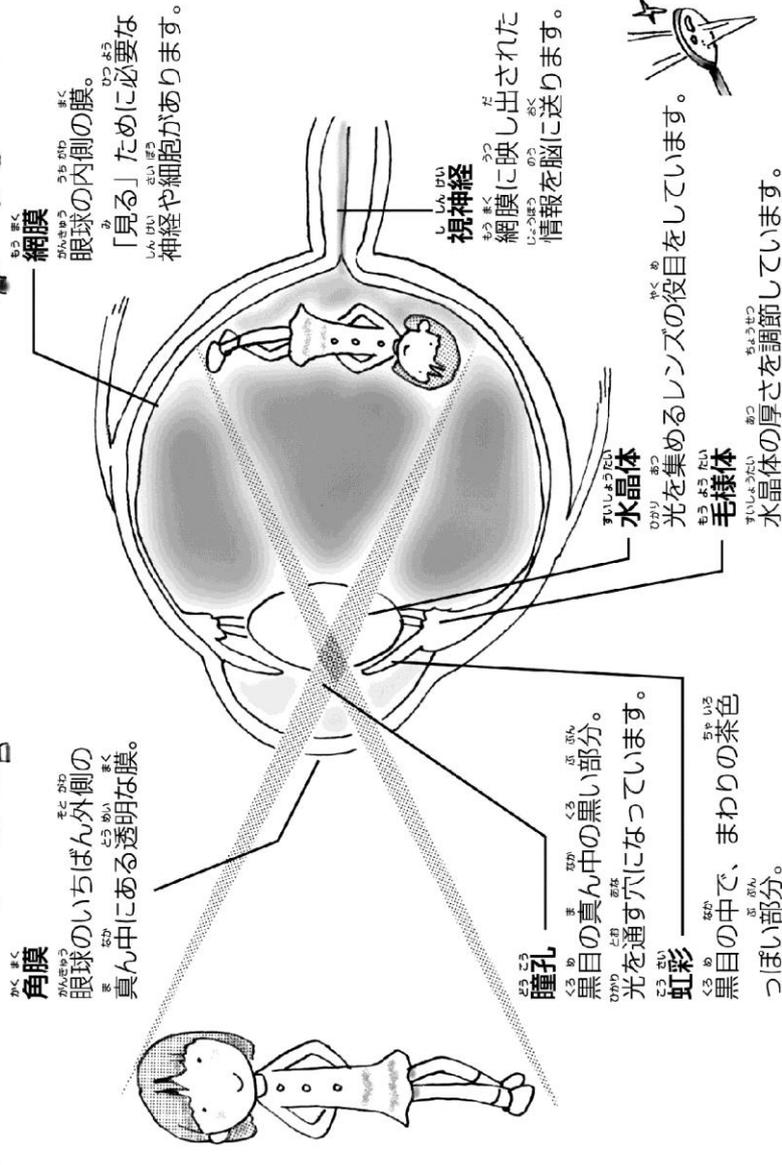
廿日市市の図工巡回作品展の展示を10月23日(木)まで、大ホールで行っています。

ぜひ見においでください。



こんなふうになっ  
てきているんだ!!

# 見るしくみ



**角膜**  
角膜のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

**瞳孔**  
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

**虹彩**  
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

**水晶体**  
光を集めるレンズの役割をしています。

**毛様体**  
水晶体の厚さを調節しています。

**視神経**  
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

**網膜**  
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

## 変化しながら見えています

### 水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

**近くを見るとき**  
水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

**遠くを見るとき**  
水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

**近視のとき**  
網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

**遠視のとき**  
網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。

### 瞳孔の大きさは、明るさで変化します

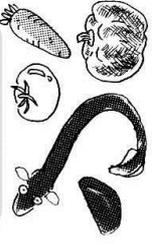
**ふつうのとき**   **明るいとき**   **暗いとき**

瞳孔   虹彩

瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

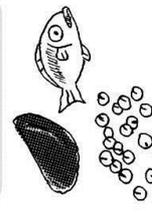
## 目をいたわり、元気にする食べ物は？

### ビタミンA



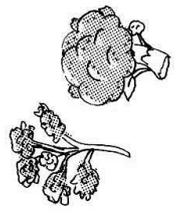
レバー、うなぎ、緑黄色野菜など

### ビタミンB群



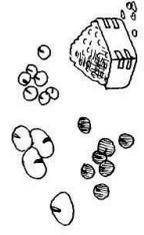
ゴマ、レバー、大豆、魚など

### ビタミンC



パセリ、ブロッコリーなど

### ビタミンE



ゴマ油、豆類、玄米など

### タンパク質



肉、魚、卵、大豆、レバーなど

### アントシアニン



ブルーベリーなど