

# ほけんだより

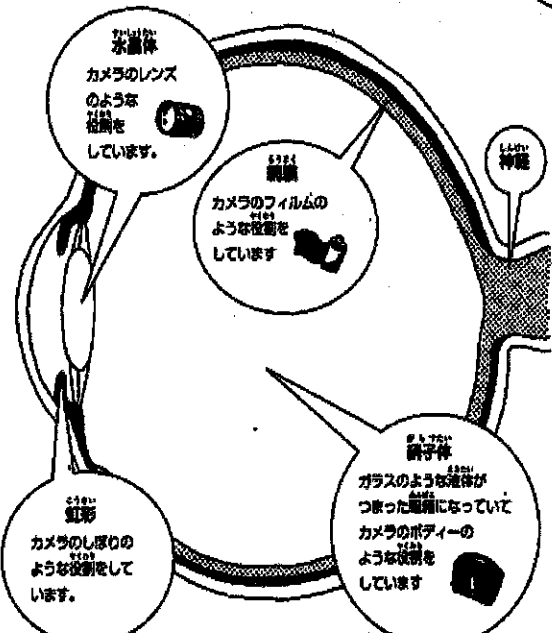
2017年度 10月号 アサンプション国際小学校

暑い夏も終わり、秋風がさわやかな季節になりました。  
秋はたくさんの行事がありますが、体をこわさないように自分で体調管理をしましょうね。

## 10月10日は 目の愛護デー

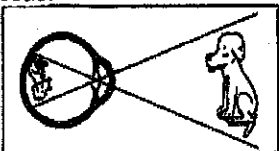
目はわたしたちの生活において、とても大切な役割を果たしています。その大切な目のしくみについて、よく知っておきましょう。

目のしくみについて  
知りましょう



●人の目と、カメラのしくみは似ています。目は、丸い形をしていて、目玉、瞳孔などとよばれています。そして、そのしくみは、カメラととてもよく似ています。

●目玉を守る「まぶた」は、カメラのレンズカバーのよう な役割を していると考えられます。ぜひ、目玉を守りましょう。



※フィルム上にうつる像も瞳孔にうつる像も上下左右が逆さまになっています。

●人の目と、カメラのしくみの ちがいは、カメラでは、フィルムにうつったものは、逆さまになっていますが、目の目では、真ん中の部分だけが逆さまになって、まわりの部分は、形も色もぼんやりとわかる状態です。このように、多くの情報で、必要なものだけを選んでくれるのが、人の目のとくちょうです。

## テレビゲームで老眼?

「字がぼやけてよく見えない」などと言って眼科をおとされる子供たち。よく話を聞いてみると、実はパソコンやテレビゲームが大好きということが多くなっているようです。ゲームなどに熱中していると、目のいたみやつかれも感じなくなってしまうのです。



テレビゲームの  
ルールを決めて  
まもろう!!

- ①テレビゲームデーを決める。(水・木・土だけなど)
- ②夜おそくまでしないようにする。
- ③30分以上するときは、10分休む。
- ④1日に何時間以上はしないと時間を決める。
- ⑤明るい場所で正しい姿勢で遊ぶ。

## あなたの「利き目」はどっちかな?

ほとんどの人が左右どちらかが「利き目」になっています。たとえば、望遠鏡などをのぞいたりするとき、無意識に使っている方の目が利き目です。

両目で見ているときも、実は利き目のほうで優先的に見えています。目が疲れてくると、効き目側の肩が凝ったり、頭が痛くなるなど、目のまわり以外にも症状が出てきます。

## ほけんしつニュース!

まだまだ日中は汗ばむ日もありますが、既に他県ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。寒暖差で免疫が下がっている今が、実は1番危険な時期です。しっかり睡眠と食事とで体力をつけ、ウイルスに負けない体を作りましょう!

※ワクチンの流通は例年10月末からです。小学生以下は2~4週間あけて2回接種が必要です。  
※ワクチン接種後、免疫ができるまでに2週間程度かかり、その効果は約5ヶ月ほどです。

## ほけんしつ 1000の日記

ちょこっとメモ

まぶたきは、  
目の乾燥をふせぎます

前髪、長すぎませんか?

みじかく切る